د.سمية الناصر

كيف تتقن لعبة الحياة

حلول لـ 369 مشكلة

المدربة
رقم واحد في
العالم العربي في
تطوير الذات



كيف تتقن لعبة الحياة

الكتاب: **كيف تتقن لعبة الحياة**

المؤلف: **د. سمية الناصر**

التصنيف: **تطوير ذات**

الناشر: **دار ملهمون للنشر والتوزيع**

الطبعة الأولى: **نوفمبر** 2018

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-39-659-6

إذن الطباعة: MC-10-01-1710939

الطباعة: مطابع Ömür Matbaa -تركيا +902124227600

التصنيف العمري: E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقًا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

صورة الغلاف: عمر علي

للتواصل مع الدار: 0097143460891

موقع الدار: www.darmolhimon.com



info.darmolhimon@gmail.com darmolhimon  @darmolhimon @DarMolhimon

د.سمية الناصر

كيف تتقن لعبة الحياة

المقدمة

كنت في رحلة علاجية وكنت أعيش في مصحة فيها قرابة 100 شخص قدموا من أنحاء العالم يملؤهم الأمل والألم، كان الأطباء يجيبون على تساؤلات أجسادنا، وكنا نتسامر لنجيب على أسئلة أرواحنا.

(سارة) ذات الثلاثة عشر ربيعا طفلة بريئة لطيفة جميلة كانت صديقتي الصدوقة التي اخرج معها كل يوم نتجول بين الأشجار ونشتم الأزهار نضحك ونبكي ونتسائل عن أصعب الأسئلة بلا أحكام ولا شروط ولا قيود.

كنّا نجتر عكازاتنا وكانت تسألني ذات يوم كيف تحمّلتي كل نظرات وتساؤلات المتطفلين حول حالتك الصحية؟ ولأنها ذات تجربة جديدة سألتني، ولأني ذات تجربة قديمة كان لا بد أن أجيبها، وكنت حينها أفكر كيف أجيبها بأقصر وأقوى وأسهل جواب، لأني لا أعلم ان كنت سأقابلها غداً أم لا ولأنني أدرك أنه ليس لديها الوقت ولا الطاقة الكافية لمزيد من الألم والتفكير حول المشكلة.

أخذت مني الجواب وعادت من الغد ومعها سؤال آخر ثم في اليوم الثالث قالت لي: سمية الحياة مضحكة، قلت لها لماذا؟ قالت لأني اكتشفت في كل يوم أغير فيه نفسي أن الحياة والنَّاس يتغيرون مباشرة، فقلت لها: الحياة لعبة لكن الناس لا تريد أن تصدق ذلك!

كان ذلك اللقاء آخر لقاء بيني وبين سارة والتي ذهبت بلا ميعاد ولا وداع.

سارة أخذت جواب سؤالها، وأنا علمتني سارة بأن بأن أفكر أسرع وأسهل وأبسط وأذكى إن كنت أرغب بمساعدة الناس بشكل حقيقي وواقعي.

إلى سارة وإلى كل أصدقائي الذين لديهم ما يكفي من الآلام والأحزان والمشكلات، إلى كل الناجحين المشغولين الذين ليس لديهم الوقت لحل مشكلة عابرة او عالقة منذ عشرات السنين.

إلى أولئك العالقين في طريقهم ولَم يؤمنوا بعد برسالة التغيير، إلى أولئك الذين علقوا في فكرة التغيير لسنوات طويلة.

إلى كل حزين وخائف وغاضب ومتوتر، إلى كل شجاع يستحق الحياة الكريمة.

إلى أصدقائي في أنحاء العالم الذين أعطوني حبهم ومشاعرهم الطيبة لأجلكم ولأجل أرواحكم الطيبة ولأجل سارة كان هذا الكتاب.

أنا أخاف من النجاح

رسالتك: أنت قمت بخطوة أو تخطط لنجاح أكبر منك بكثير.

- تواجد في بيئة النجاح التي ترغب بها.
- صادقْ وتعرَّف على الناجحين في نفس المجال.
- ابدأ بخطوة صغيرة جدًّا، ثم أتبعها بخطوات مماثلة، ولا تقم أبدًا بخطوة كبيرة؛ لأنك سوف تخاف.

أنا خائف من سعادتي

رسالتك: أنت لا تسمح لنفسك بأن تستحق السعادة.

- تواجد وسط أشخاص سعداء طوال الوقت، وراقبهم.
- افعل شيئًا يُشعرك بالسعادة دون خوف، لمدة أطول، ومرات أكثر.
- حاول أن تكون سعيدًا لثلاثة أيام متتالية.

أنا أخاف من الموت

رسالتك: أنت تعتقد معتقَدات غير صحيحة عمَّا بعد الموت.

- تواجد مع نفسك وحيدًا، وبدون أي عمل لفترات أطول.
- اسمح للأصوات أن تكون بدون تحكُّم منك، وتوقَّفْ عن محاولة التحكم بكل شيء.
- اكتب معتقَداتك عن الموت بالتفصيل، وناقشها مع شخص لا يخاف الموت.

أنا خائف من التحدث أمام الآخرين

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- اكتب في ورقة كل النقد الذي تقوله لنفسك عن نفسك.
- في كل مرة تفكر بطريقة ناقدة على نفسك اضحك بصوتٍ عالٍ.
- في كل مرة تقف فيها أمام الجمهور تخيل أنهم أطفال.

أنا خائف على صحتي

رسالتك: أنت متحكِّم.

- اكتب قائمة أسماء الأشخاص الذين أنت متحكِّم بهم، ثم قرر أن تُخرج واحدًا منهم.
- اكتب قائمة بعشرة أشياء أنت تتحكم بها، وقرِّرْ أن تُخرِج أحدها.
- ابقَ دون عمل أي شيء لمدة ساعة ثلاث مرات في أسبوع واحد.

أنا أخاف من الحيوانات

رسالتك: أنت عالق في طاقات بشرية أقوى منك.

- اكتب أسماء أشخاص تعرف أنهم يخافون من الحيوانات.
- تخيل مشهدًا يخيفك من حيوان، وحوِّل هذا الحيوان إلى فيلم كرتوني (كررها إحدى وعشرين مرة).
- تعهد بالتربية ألطف حيوان أليف بالنسبة لك.

أنا خائف من السفر

رسالتك: أنت عالق في طاقات قديمة.

- جرِّب أن تأكل ثلاث أكلات جديدة، واذهب إلى ثلاثة أماكن جديدة، خلال أسبوع.
- ارتد ملابسك بطريقة مختلفة عن طريقتك.
- جدِّد كافة غرفتك.

أنا غاضب

رسالتك: أنت تحاول أن تتحرر من مخاوفك.

- اكتب كل شيء أنت غاضب منه في ورقة، ثم اقرأها بصوت عالٍ.
- توقف أمام المرآة، وتحدث عمَّا يغضبك.
- تحدث مع شخص تحبه وابدأ بجملة: أنا غاضب لأن ...

أنا حزين

رسالتك: أنت تختار الطرق الصعبة والمعقَّدة.

- اكتب قائمة بعشرة أشياء صغيرة تسعدك، وافعل ثلاثًا منها كل يوم.
- أوجد ثلاثة أصدقاء فرحين حولك لمدة شهر.
- في كل مرة تفكر في شيء حزين، قُلْ بصوت عالٍ: ها قد بدأتُ ...

أنا متوتر

رسالتك: أنت غير مستعد.

- في لحظات التوتر، خُذْ نفسًا عميقًا من الأنف وأخرجه من الفم عشر مرات.
- اكتب ثلاثة أعمال يومية تقوم بها، وفكِّر كيف تستعد لها.
- في كل مرة تشعر بالتوتر تراجع خطوة للوراء.

أنا مشمئزٌّ

رسالتك: أنت غير متقبِّل لذاتك.

- فور أن تشعر بالاشمئزاز، تخيل صورة جميلة لك.
- تواجد دائمًا مع الأشخاص الذين يمتدحون أشياء فيك.
- لا تتحدث بصوت عالٍ عن أي شيء يجعلك مشمئزًّا.

أنا مشتَّت

رسالتك: أنت غير متصل مع ذاتك.

- قرِّر في يوم واحد ثلاثة قرارات كبيرة دون أن تسأل أحدًا.
- تخيل الأشخاص الذين تثق بهم، واسألهم عما يشتِّتُك في الخيال فقط.
- خطِّط جدولًا يوميًّا أو أسبوعيًّا أو شهريًّا والتزم فيه لمدة شهر.

أنا مشوَّش فكريًّا

رسالتك: أنت غير واثق من نفسك.

- استعرض آخر ثلاثة مواقف سلبية حصلت لك، أوجد لها زوايا إيجابية.
- استعرض ثلاثة أشخاص لا تحبهم، واكتب ثلاث سمات إيجابية في كل واحد منهم.
- لا تقم بأي عمل أنت غير متأكد من أنك تريد القيام به.

أنا أكره الحيوانات

رسالتك: أنت ضيق الأفق.

- تابع ثلاثة برامج ليست من اهتمامك لمدة تسعة أيام.
- اقتنِ حيوانًا أليفًا وجميلًا لمدة واحد وعشرين يومًا.
- تعلم مهارة جديدة أنت لا تحبها.

أنا مسرِف وأموالي مبعثرة

رسالتك: أنت شخص غير مسؤول.

- اكتب خطة شهرية للمصاريف للشهر القادم.
- اكتب كل شيء تدفعه وسجِّله في ورقة، مهما كان قليلًا.
- راقب الأثرياء، واسأل نفسك، كم نسبة الإسراف في أموالهم؟

أنا غبي

رسالتك: أنت قليل الخبرة.

- تتطوع للعمل في أماكن مختلفة ومجالات متعددة.
- صادق ثلاثة أشخاص لهم شخصيات صعبة جدًّا.
- اقرأ في ثلاثة موضوعات لم تقرأ عنها من قبل، ثم تحدَّث بها مع أصدقائك.

أنا مصدوم

رسالتك: أنت تتجاهل الواقع.

- اكتب سلبيات ثلاثة أشخاص أنت تحبهم.
- اكتب عشر حقائق سلبية عن نفسك، وابحث عن حلول لها.
- اكتب ثلاثة سيناريوهات غير متوقَّعة لمستقبلك.

أنا مريض

رسالتك: أنت تعيش في فوضى طاقِيَّة.

- حافظ على مشاعرك جيدة طول الوقت.
- ابحث عن حل لمشكلتك في كل مكان وبكل الطرق.
- تعرف على أشخاص تعافوا من المرض ذاته قبلك.

أنا معاق

رسالتك: أنت طيب أكثر مما ينبغي.

- تعلَّمْ أن تتصرف كشخص طبيعي.
- لا تقبل العطف ولا التعاطُف بالكلام أو بالقول.
- تحمَّل مسئولية نفسك قدر استطاعتك.

أنا متشائم

رسالتك: أنت متورِّط بفكرة خاطئة.

- اكتب ثلاثة سيناريوهات جميلة عن مستقبلك بالتفصيل.
- اكتب عشر نقاط قوة لديك.
- صادق ثلاثة أشخاص متفائلين.

أنا أناني

رسالتك: أنت تشعر بالشُّحِّ.

- اكتب ثلاث طرق تعبِّر فيها للآخرين عن حبك لهم.
- قم بعمل تطوُّعي بسيط لمدة تسعة أيام.
- جرب أن تعطي لشخص تحبه جدًّا شيئًا بسيطًا، وراقب مشاعره تجاهك.

أنا مثالي

رسالتك: أنت لا تتقبل الحقيقة كما هي.

- راقب الأشخاص حولك، ولاحظ نقاط ضعفهم.
- راقب المشاهير والناجحين واكتب نقاط ضعف كل واحد منهم.
- ردِّد: أنا إنسان، وأنا أتقبل إنسانيتي.

أنا أخجل من قول ما أريد

رسالتك: أنت لا تعرف ماذا تريد أن تقول.

- اكتب الشيء الذي تريد أن تقوله في ورقة.
- تدرَّبْ أمام المرآة وكأنك تقول ما تريده.
- تدرب أمام شخص تحبه، ثم قل ما تريده ولا تفكِّر فيهم أبدًا.

أنا أخجل من فعل ما أريد

رسالتك: أنت لا تعرف ماذا تريد أن تفعل.

- قرِّرْ ماذا تريد أن تفعل لمدة ثلاثة أيام.
- تدرب على فعل ما تريد وحدَك لمدة ثلاثة أيام.
- افعل ما تريد، ثم لا تعُدْ للتفكير فيه.

أنا كسول

رسالتك: أنت مستنزِف لطاقتك.

- راجع مع شخص مختص غذاءك، وتأكد أن غذاءك مشبع بالطاقة الكافية.
- توقف عن سماع أخبار الآخرين وأحوالهم؛ لأنها طاقة مهدَرة.
- حين تقرر أن تعمل شيئًا وتشعر بالكسل، تذكَّرْ شخصًا ناجحًا تحبه.

أنا مَلِلتُ الانتظار

رسالتك: أنت تستخدم طاقتك بالطريقة الخطأ.

- إذا انتظرت أكثر مما ينتظر أغلب الناس فأنت تهدر طاقتك، توقف الآن عن الانتظار.
- اكتب خيارات بديلة لما تنتظره.
- ضعْ خطة مستقبلية بِناء على أحد الخيارات الجديدة.

أنا مَلِلْتُ الوعود

رسالتك: أنت تثق بالأشخاص الخطأ.

- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص وعدوك ولم يُنفذوا وعودهم، ثم اكتب ردة فعلك حين لم يتم التنفيذ.
- اكتب الأعذار التي أعطيتها لكل شخص أخلف بالوعد.
- لا تطلب من أي شخص أيَّ وعد.

أنا أشك في كل شخص

رسالتك: أنت غير واثق من نفسك.

- اكتب ثلاثة أشخاص كان والدك يَشُكُّ بهم، واكتب أسباب الشك.
- اكتب ثلاثة أشخاص كانت والدتك تَشُكُّ بهم، واكتب الأسباب.
- استعرض ثلاث علاقات فيها تبادُل للثِّقة لسنوات طويلة، وأخبِرْ أصدقائك عن هذه القصص.

أنا مخطئ وهم لا يتقبَّلون اعتذاري

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- توقف عن الاعتراف بأخطائك عند كل شخص، فليس كل شخص يتقبل ذلك.
- اكتب قائمة بعشر نقاط إيجابية فيك أنت تراها في نفسك.
- اكتب قائمة بعشر نقاط إيجابية فيك يراها الآخرون فيك.

أنا أخجل من (شكلي، لوني، عائلتي، جنيني، الماضي)

رسالتك: أنت متصل بطاقة سلبية ماصَّة للمشاعر.

- اكتب قائمة بعشرة أشياء تُخجلك من نفسك.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين ينتقدونك دائمًا، وقرِّرْ كيف ستجيبهم في المرة القادمة حين ينتقدونك.
- قسِّم قائمتك إلى ثلاثة أقسام: سأتقبلها/ سأحسنها/ سأتجاهلها حتى المرة القادمة.

أنا متورط بدَين

رسالتك: أنت شخص غير مسؤول.

- ضع خُطة سنوية لتسديد ديونك بطريقة مريحة ومضمونة.
- اتصل بكل شخص أنت مدين له، أخبره بالخُطة.
- اكتب ثلاث مهارات أنت مبدع فيها، وفكِّر كيف تجلب المال من خلالها.

أنا متورط في إدمان

رسالتك: أنت تقاوم الاتِّصال برُوحك.

- اطلب المساعدة من مختص.
- قم بعمل تأمُّل ثلاث مرات على الأقل.
- جرِّب العُزلة والصمت التام لمدة تسعة أيام.

أنا متورط في عَلاقة خطرة

رسالتك: أنت خائف.

- اطلب المساعدة من مختص.
- اكتب قائمة بعشر مخاوف لديك، وناقشها مع نفسك أمام المرآة بصوت عالٍ.
- اكتب قائمة بالأشخاص القريبين منك حاليًّا، ثم ضع إشارة على اسم أي شخص من الممكن أن يكون خطرًا في المستقبل، وابدأ بالابتعاد عن هذه العَلاقة.

أنا متورط بالضحِك في الوقت الخطأ

رسالتك: أنت ذكي أكثر مما نتوقع.

- لاحِظْ نقاط قوتك، اكتبها على ورقة واسأل الآخرين عنها.
- اسمح لحقيقتك بأن تخرج لنفسك وللآخرين.
- أوجد أصدقاء حقيقيين، وجرب أن تكون حقيقيًّا معهم مائة بالمائة.

أنا متورط بالبكاء في الوقت الخطأ

رسالتك: أنت ممتلئ بالمشاعر السلبية.

- أفرغ مشاعرك السلبية كل يوم بكتابتها على ورقة، ثم مزِّق الورقة.
- تواصل مع الطبيعة أكثر، اسبح في المياه الطبيعية أو امشِ على الأرض بلا حذاء.
- تعلم رياضة الملاكمة.

أنا متورط في نقل أسرار الآخرين

رسالتك: أنت تبحث عن التعزيز من الآخرين.

- في كل مرة تقوم بعمل جيد مهما كان صغيرًا، صفِّق لنفسك وقل: ممتاز. بصوت عالٍ.
- اكتب نقاط قوتك على ورقة كل يوم لمدة تسعة أيام.
- كافئ نفسك بهدية مادية قيمة حين تنجز شيئًا مهمًّا وكبيرًا

أنا متورط بالكذب

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب قائمة فيها أكثر تسعة أشياء تخاف منها.
- اكتب قائمة فيها أكثر من تسعة أشياء تكذب عنها.
- اكتب قائمة لأكثر الأشخاص الذين تكذب عليهم، اكتب لماذا تكذب على كل شخص.

أنا متورط في دراسة لا أحبها

رسالتك: أنت مبرمَج أكثر مما تتوقع.

- إذا كنت في بداية دراستك، توقف فورًا وابحث عن الدراسة التي تحبها.
- إذا كنت في نهاية دراستك، اكتب كل يوم إيجابيات الحصول على شهادة هذا التخصص.
- ابحث عن مهارة تجيدها وابدأ في تطويرها وركز أكثر على هذه المهارة.

أنا متورط مع شريك لا أحبه

رسالتك: أنت عالق في تجارِب الآخرين.

- ابحث عن أصدقاء أقوياء وراقب كيف يتعاملون مع الآخرين.
- حاول ألا تفكر أو تشعر بشريكك لساعات طويلة.
- تواجد في أماكن بعيدة عن شريكك قدر الإمكان.

أنا متورط في عمل لا أحبه

رسالتك: أنت لا تستطيع أن ترى الوفرة.

- اكتب أقوى ست مهارات أنت تعرفها عن نفسك.
- اسألْ الآخرين عن أقوى مهاراتك.
- ضَعْ خُطة لتطوير أقوى مهارة لديك.

أنا متورط بتقليد الآخرين

رسالتك: أنت ضعيف.

- اكتب عشر نقاط قوة لديك.
- اسأل الآخرين عن عشر نقاط قوة لديك.
- في كل مرة ترغب بتقليد شخص اسأل: كيف أطوِّر هذه الفكرة؟

أشعر بأن شيئًا سيئًا سيحدث

رسالتك: أنت ممتلئ بالطاقة السلبية.

- توقَّفْ عن مشاهدة الأخبار السلبية وسماعها.
- أخرِجْ كل الأشخاص السلبيين من حياتك.
- فور أن تشعر بأن شيئًا سيئًا سيحدث، أجبِرْ عقلك على تخيل شيء جميل سيحدث.

أشعر بالعار

رسالتك: أنت تعيش برمجة قاسية وعميقة.

- تعرف على أشخاص خارج إطار الأشخاص المعتادين في حياتك.
- قرر أن تقوم بعمل شيء جديد كل يوم مهما كان صغيرًا أو بسيطًا.
- اقرأ معلومة جديدة كل يوم.

أشعر بالعجز

رسالتك: أنت لا تعرف نفسك.

- اكتب قائمة بنقاط عجزك واكتب ثلاثة حلول لكل نقطة، حتى لو كان الحل غير مقنع بالنسبة لك.
- اكتب ست نقاط قوة لديك، واقرأها كل يوم قبل النوم.
- راقب ثلاثة أشخاص أقوياء، وابدأ في تقليدهم في أي شيء.

أشعر بشيء غريب لا أستطيع فَهمه
أو التعبير عنه

رسالتك: أنت لا تحاول الاتصال بروحك.

- قم بعمل تأمل بشكل يومي.
- اصمت لمدة ثلاثة أيام.
- توقَّف عن الأسئلة، واسمح لنفسك بالاستمتاع فقط.

أشعر بالضياع

رسالتك: أنت تحاول إيجاد نسختك الجديدة.

- اكتب قائمة قيَمِك من جديد.
- اكتب عشر قواعد جديدة لحياتك.
- تعرف على ثلاثة أشخاص جُدُد يشكِّلون معنى لك.

أشعر بأنني أنثى بجسد ذكر

رسالتك: أنت لم تستطيع تفهُّم طاقتك.

- اطلب المساعدة من مختص نفسي وغذائي.
- اعمل تجارِب أنثوية لأقصى درجة ممكنة.
- تعلَّم عن طاقة الذكورة ومصادرها.

أشعر بأنني ذكر في جسد أنثى

رسالتك: أنتِ لم تستطيعي أن تفهمي طاقتك.

- اطلبي المساعدة من مختص نفسي وغذائي.
- اعمَلي تجارِب ذكورية لأقصى درجة ممكنة.
- تعلَّمي عن الطاقة الأنثوية ومصادرها.

أشعر بأن داخلي شيئًا وخارجي شيئًا

رسالتك: أنت لا تعيش حقيقتك.

- قل لا لثلاثة أشخاص لم تقُل لهم ذلك من قبل.
- أخبر ثلاثة أصدقاء مقرَّبين بحقيقة لا يعرفونها عنك.
- اكتب في ورقة ستَّ معلومات عن نفسك لا يعلمها أحد عنها.

أشعر بأن داخلي أكثر من شخص

رسالتك: أنت ضعيف، وسمحت للآخرين بالسيطرة على روحك.

- اتخذ قرارات صغيرة كل يوم لمدة تسعة أيام.
- ثم اتخذ قرارات متوسطة كل يوم لمدة تسعة أيام متتالية.
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص يتخذون قرارات بالنيابة عنك، وابتعد عنهم لفترة.

أشعر بالغضب حين أتعرض للنقد أو التوجيه

رسالتك: أنت تخاف من معرفة الحقيقة.

- اكتب عشرًا من نقاط ضعفك في ورقة وناقشها مع شخص تحبه.
- حين تتعرض للنقد قُلْ بداخل نفسك: ماذا لو كان هذا صحيحًا؟
- حين تتعرض للتوجيه قل بداخل نفسك: ماذا لو أخذت بهذه النصيحة؟ أستكون حياتي جنة؟.

أشعر بأن شريكي يخونني

رسالتك: أنت لا تثق بمشاعرك.

- اكتب ثلاثة أشياء أنت تشعر بشيء غير اعتيادي تجاهها، وقرر كيف تتأكد مما تشعر.
- اكتب ثلاثة مواقف كنت تشعر بشيء وتحقَّق كما شعرت به.
- أخبر ثلاثة أشخاص عن شعور أنت متأكد منه.

أشعر بأن الاستمرار في هذه الحياة صعب

رسالتك: أنت تعيش بطاقة منخفضة.

- اطلب المساعدة من مختص في الغذاء، وما يشملها من المعادن والفيتامينات.
- أوجد شغفًا لروحك، جرِّب ثم جرِّب أشياء جديدة.
- تعرَّف على أشخاص صغار السن يعيشون شغفهم في الحياة.

أشعر بأني مفقود

رسالتك: أنت تحاول الاتصال بروحك.

- قم بعمل تأمل يومي بهدف الاتصال بروحك.
- قم بالصمت أو العزلة لمده ثلاثة أيام.
- جرب ست مهارات جديدة أنت لم تجرِّبها من قبل.

أشعر بالفَقْد

رسالتك: أنت تتصل بالوقت الخطأ أو مع الشيء الخطأ.

- استشعر حجم الإيذاء للآخر حين تتصل به وهو لا يرغب ولا يستطيع.
- ردِّد بعد كل فَقْد: انتهت تجرِبتهم في حياتي، وأنا أسمح لهم بالانصراف.
- أوجد بديلًا سريعًا مؤقتًا للمكان والشيء والشخص، مهما كان البديل.

أشعر بأنه لا أحد يرغب بالتواصل معي

رسالتك: أنت لا ترغب بالتواصل مع نفسك.

- توقَّف عن الانشغال بالآخرين، وابدأ بالتواصل مع نفسك.
- اكتب في ورقة: من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ كيف هو مستقبلي؟ ماذا أحب؟ ماذا أكره؟ ما هي قيمتي؟ ماهي أهم معتقداتي في الحياة؟
- اكتب في ورقة ستة أشخاص يحاولون التواصل معك، وأنت ترفض ذلك.

أشعر بشعور سيئ تِجاه البُدَناء

رسالتك: أنت تخاف من البدانة.

- توقف عن التفكير فيهم، وتوقف عن التعمُّق في طريقة حياتهم.
- فور أن تفكر في فكرة (الوزن)، تحرَّك وانتقل لمكان آخر.
- لاحِقْ ثلاثة أشخاص بُدناء ولاحظ فيهم الكثير من الجمال.

أشعر بشعور سيئ تجاه المعاقين

رسالتك: أنت تخاف من الإعاقة.

- حين ترى معاقًا، لا تتعمق في التفكير بالإعاقة.
- ابحث عن قصص لثلاثة معاقين أقوياء، وانقل هذه القصص لأصدقائك.
- اقرأ وشاهد بعض المواقف الكوميدية للمعاقين.

أشعر بشعور سيئ تجاه المظلومين

رسالتك: أنت تخاف من الظلم.

- اكتب في ورقة أسماء الأشخاص الذين تعتقد أنهم ظلموك.
- اكتب في ورقة أسماء الأشخاص الذين تعتقد أنك ظلمتهم.
- اقترح ثلاث طرق لرد الحقوق لأصحابها.

أشعر بشعور سيئ تجاه الفقراء

رسالتك: أنت تخاف من الفقر.

- احضر برنامجًا يعلمك كيف تفكر كالأثرياء.
- اكتب قائمة بأسماء فقراء غيَّروا التاريخ.
- راقب ثلاثة فقراء سعداء جدًّا.

أشعر بأن هناك مؤامرة ضدي

رسالتك: أنت مبرمَج.

- تعرف على ثلاثة أصدقاء جدد، يختلفون تمامًا عن تفكيرك وطبيعتك.
- قم بثلاث مغامرات جديدة لم تفعلها من قبل.
- ناقش ثلاث أفكار (أنت لا تؤمن بها) مع أصدقائك، ولكن كن مدافعًا عن هذه الأفكار.

أشعر بأنني مراقب

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب في ورقة أسماء الأشخاص أو الجهات التي تعتقد أنها تراقبك، ثم اكتب أسباب المراقبة ونتائجها، منذ متى، وكيف؟
- قُل ثلاث نكات يوميًّا لمدة تسعة أيام، أو في المكان الذي تعتقد أنك مراقَب فيه.
- أخبر ثلاثة أشخاص تُشفِق فيهم عن هذه الفكرة.

أشعر بأنني غير جميل

رسالتك: أنت تعيش تحت مصدر طاقة سلبي.

- قم بكتابة الأشياء غير الجميلة فيك على ورقة، وقرِّر كيف يمكن تحسينها أو تقبلها؟
- ابحث عن صورة لشخص جميل جدًّا، ولكنه يحمل نفس الأشياء (غير الجميلة) التي لديك.
- اسأل ستة أشخاص: ما أجمل شيء فيَّ؟

أشعر بأن الناس لا تحبني

رسالتك: أنت لا تحب نفسك.

- اكتب عشر صفات جميلة فيك.
- اسأل الآخرين عن صفاتك الإيجابية واكتبها على ورقة.
- تحدث إلى ثلاثة أصدقاء عما كتبته في الورقة.

أشعر بأن الناس تقلدني

رسالتك: أنت لا تؤمن بتفوقك.

- اسمح للآخرين بأن يقلدوك؛ لأن هذا دليل تميزك.
- جدِّد من نفسك كل يوم، من يقلدك سوف يقلد نسختك القديمة.
- قم بتقليد الأشخاص الأكثر تفوقًا منك.

أشعر بأن عمري ضاع بلا إنجازات

رسالتك: أنت شخص غير مسئول.

- توقف عن لوم أي شخص أو جهة كانت سبب في عدم تحقيق أهدافك.
- ابدأ بالهدف الذي ترغب به فورًا، توقف عن انتظار نتائج الهدف.
- اقرأ وتعرف على عشرة أشخاص حققوا أهدافهم في عمر كبير.

أشعر بأنني طيب والناس شريرة

رسالتك: أنت ضعيف وخائف.

- اكتب قائمة من تسعة أشخاص أشرار، واكتب السبب الذي جعل هذا الشخص شريرًا.
- اكتب قائمة من ثلاثة أشخاص طيبين، واكتب سببًا يجعلهم يتحولون إلى أشخاص أشرار.
- اكتب ثلاثة مواقف كنت ترغب فيها بالانتقام من شخص ما، لكنك لم تستطِع.

أفكر بالطلاق منذ وقت طويل

رسالتك: أنت لا تتقبل ذاتك.

- ليس هناك شخص أو جهة تستطيع أن تؤكد أو تنفي صحة القرار؛ لذا قرِّر على حال.
- اكتب قصة جميلة لحياتك المستقبلية مع هذا الشخص ثم بدون هذا الشخص، وقارن.
- ابحث عن قصة طلاق ناجحة، وأخرى فاشلة، ثم قارن بينهما.

أفكر تفكيرًا إيجابيًّا وواقعي سلبي

رسالتك: أنت تقاوم أفكارك السلبية.

- الواقع لا يكذب ولا يغش، عقلنا اللاواعي لا يغش، عقلنا الواعي يغشُّنا طول الوقت؛ لذا اعترف بالأفكار السلبية التي تمر عليك.
- تعرف على ثلاثة أصدقاء إيجابيين.
- خصص ساعة كل يوم للكوميديا (مسلسل، نكت ...).

أفكر بالهجرة منذ وقت طويل

رسالتك: أنت غاضب من نفسك.

- تعلَّمْ مهارات الاتصال، وفن التقبُّل.
- في كل مرة يُغلق عليك بابٌ أجب على هذا السؤال: كيف أكون أكثر إبداعًا من هذا؟
- تعرَّف على ثلاثة أشخاص سعداء جدًّا في البلد التي تعيش فيه.

أفكر لمده طويلة لأجل قرار

رسالتك: أنت أبطأ من الحظ الزمني الذي أنت فيه.

- اكتب عشرة قرارات صغيرة، وعشرة متوسطة، وعشرة كبيرة.
- لمدة ثلاثة أيام نفِّذْ عشرة قرارات صغيرة تحت أي ظرف.
- لمدة شهر نفِّذْ ثلاثة قرارات متوسطة تحت أي ظرف.

لديَّ علاقة جديدة

رسالتك: أنت تحتاج إلى دروس جديدة.

- اكتب سلبيات الشخص وإيجابياته على ورقة، وحاول أن تكون السلبيات أكثر.
- اكتب نقاط القوة لهذا الشخص وفكر كيف تستفيد منها.
- اكتب ثلاثة أشياء تستفزك في هذا الشخص، وابحث عن انعكاسها بداخلك.

لديَّ ثروة جديدة

رسالتك: أنت تختبر مستوىً جديدًا من المسئولية.

- أخبر ستة أشخاص يحبونك عن ثروتك الجديدة.
- أضف ثلاث مسئوليات مالية جديدة عن حياتك.
- اسحب مسئوليتك من أشخاص أو جهات تعتقد أنك لست مسئولًا عنها بعد الآن.

لديَّ طفل جديد

رسالتك: أنت تجرب مستوى مسئولية جديد.

- اقرأ كتابًا أو احضر برنامجًا عن التربية والطفولة، مهما كنت تعتقد أنك تعرف.
- قرر ما هي المسئوليات التي ستدخل حياتك مع هذا الطفل.
- احذف ثلاث مسئوليات كنت مسئولًا عنها في الماضي، والوقت غير مناسب لها الآن.

لديَّ علاقة تفشل بعد كل محاولة لإنجاحها

رسالتك: أنت عالق في نقاط ضعفك.

- اكتب تسعًا من نقاط ضعفك في ورقة.
- اسأل تسعة أشخاص عن نقاط ضعفك، وأضفها إلى قائمتك.
- اكتب أمام كل نقطة ضعف: من أين اكتسبتها؟ لماذا لديَّ هذه النقطة؟ كيف أتخلص منها؟

لديَّ خُطة ولكنني خائف

رسالتك: أنت لديك خُطة لا تتناسب مع طاقتك.

- غيِّر خطتك إلى خُطة أسهل أو أوضح أو أقصر.
- تخيَّلْ الخُطة ستَّ مرات بمشاعر ممتازة.
- أخبر ثلاثة أشخاص تحبهم عن خطتك، وتقبل النقد وعدِّل من الخطة.

لديَّ لقاء رومانسي

رسالتك: أنت تحاول أن تفهم نفسك.

- تعلم إتيكيت الأكل والترحيب والتوديع.
- اكتب ثلاثة ردود قاسية قد تتعرض لها، واستعد برد ذكي وقاسٍ.
- ضَعْ خطة لثلاثة أشياء تريد أن تتحدث عنها.

لديَّ مواجهة في عملي

رسالتك: أنت ضيق الأفق.

- تخيل ثلاثة سيناريوهات غير جيِّدة، ثم تخيَّل كيف تحوّلها إلى حدث جيد.
- تخيل ثلاثة سيناريوهات جيدة وجميلة واستشعر مشاعر ممتازة.
- إذا كانت هناك طريقة لتجنُّب المواجهة قبل حدوثها فافعلها.

لديَّ خلاف مع صديق مهم

رسالتك: أنت لم تفهم رسالة هذا الصديق بعد.

- اكتب عيوب هذا الصديق وابحث عن انعكاسها بداخلك.
- حاول أن تعرف سبب الخلاف العميق، وابحث عنه في جوانب أخرى من حياتك.
- اسأل نفسك: لماذا رُوحي ترغب بهذه التجربة؟

لديَّ مقابلة عمل

رسالتك: أنت تحاول أن تتغير.

- تعرَّف على الجهة التي ستقابلك، والأشخاص الذين سيقابلونك قدر الإمكان، وأوجد نقاط الاهتمام بداخلك معهم.
- تدرب أمام المرآة ثلاث مرات، وتحدَّث عن نفسك ونقاط قوتك بكل ثقة.
- تدرب مع ثلاثة أشخاص تحبهم، وتحدث عن نفسك، ونقاط قوتك بكل ثقة.

لديَّ مرض خطير

رسالتك: أنت تعيش فوضى مشاعرية.

- اطلب المساعدة من الطبيب المختص وأخصائي التغذية.
- أعِدْ ترتيب حياتك لتكون أسهل، وأجمل، وأفضل، وتشبهك.
- افعل ستة أشياء تستمتع بعملها كل يوم.

لديَّ علاقة مرهقة

رسالتك: أنت شخص مرهق.

- توقف عن لوم الآخرين، وابدأ بملاحقة شخصيتك الصعبة.
- اكتب قائمة بالأشخاص الذين لا يتحملون العلاقة معك.
- اكتب قائمة بصفاتك السلبية، وقرر كيف تعالج كل صفة.

لديَّ غَيْرة من الأثرياء والناجحين

رسالتك: أنت ترفض الثراء والنجاح.

- تخيل أنك شخص ثري وناجح لمدة واحد وعشرين يومًا.
- ثم تواجد في أماكن الثراء لمدة تسعة أيام بعدها.
- ثم ابحث عن أصدقاء أثرياء وناجحين لتصادقهم؛ لأنك واحد منهم.

لديَّ حياة تعيسة

رسالتك: أنت عالق في معتقَدات غير صحيحة.

- أوجد ثلاثة أصدقاء سعداء، راقبهم، وتعلم منهم.
- اكتب عشرة شروط أنت تشترطها للسعادة.
- أوجد ركنًا سعيدًا في المنزل، ضَعْ فيه أشياء وأصواتًا ومشاعرَ سعيدة.

لديَّ رُوح فارغة

رسالتك: أنت حزين.

- ابحث عن ثلاثة اهتمامات جديدة في حياتك، وكثِّف تواجدك من خلالها.
- اكتب قائمة قِيَمك.
- أوجد ثلاثة أشياء مادية أنت تحبها كل يوم في حياتك.

لديَّ قدرة على جذب الأحداث السلبية

رسالتك: أنت متورط في مشاعر سلبية.

- توقف عن مشاهدة وقراءة القصص الدرامية، وتوقف عن السماع لأصدقائك الذين يشكون أحداثهم الدرامية لك.
- اكتب قصة جميلة عن مستقبلك، واقرأها لمدة واحد وعشرين يومًا.
- في كل مرة تخيَّلْ حدثًا سلبيًّا، اقلبه إلى خيال إيجابي ثلاث مرات متتالية.

لديَّ عائلة تحمِّلُني كل المسئوليات

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- توقَّف عن لوم الآخرين، ولاحظ كيف تقسو على نفسك دائمًا.
- ضع خُطة لإعادة المسئوليات لأصحابها خلال ثلاثة أشهر.
- اكتب قائمة بحقوقك التي تتنازل عنها، وابدأ بالمطالبة بها.

لديَّ مرض رُوحي

رسالتك: أنت متطرف بما تؤمن به.

- اعقد مقارنة بين أشخاص يؤمنون بالعالم الخفي، وأشخاص لا يؤمنون، ولاحظْ مَنْ الأكثر إصابة بالمرض الرُّوحي.

- ابتعد عن كل شخص يعزِّز فكرة مرضك الروحي.

- تحدَّثْ عن مشكلتك مع ثلاثة أشخاص لا يؤمنون بالأمراض الرُّوحية، وحاول أن تسمع أكثر مما تتحدث.

لديَّ شريك متهرِّب من مسئولياته

رسالتك: أنت قبِلت أن تؤدي مسئوليات غيرك.

- اكتب في ورقة وقلم ما هي حقوقك، وما هي واجباتك مع هذا الشريك.
- أدِّ واجباتك كاملة دائمًا.
- طالب بحقوقك طوال الوقت، حتى بدون نتيجة.

لديَّ أشخاص أحبهم ويفرضون رأيهم عليَّ

رسالتك: أنت لا تُفرِّق بين الحب والتعلُّق.

- اكتب في قائمةٍ أسماءِ أشخاص: قائمةً بأسماءِ الأشخاص الذين تحبهم ويسمحون لك دائمًا بأن تختار ما تريد.
- قل: لا لثلاثة أشخاص من القائمة الأولى خلال ثلاثة أيام.

لديَّ فراغ في حياتي

رسالتك: أنت لديك رُوح ضائعة.

- اكتب قائمة بقِيَمك.
- اكتب قائمة باهتماماتك اليومية.
- أوجد النقاط المشتركة بين القائمتين وطبِّقْها لتسعة أيام متتالية.

لديَّ عائلة لا تثق بي

رسالتك: أنت لا تثق بنفسك.

- أوجد وقتًا خاصًّا أطول لنفسك بعيدًا عن العائلة.
- اكتب في قائمة نقاط قوتك، واقرأها كل يوم لتسعة أيام متتالية.
- أوجد نقاط الضعف في تعاملك مع عائلتك، وقرِّرْ كيف ستغيرها.

لديَّ مريض في العائلة

رسالتك: أنت تحتاج أن تختبر قوتك.

- امنع أي شخص أو أحداث سلبية تصل إلى المريض.
- أوجد مكانًا في البيت فيه جمال وسلام.
- أرسل طاقة القوة للمريض كل يوم بالكلام والفعل والشعور والأفكار.

لديَّ مُعاق في العائلة

رسالتك: أنت تحتاج أن تختبر قوتك.

- أوجد له احتياجاته، ثم افترض أنه شخص طبيعي.
- كن مصدرًا للدعم والتشجيع والأفكار الإيجابية للمعاق.
- اطلب منه الدعم والمساعدة أحيانًا.

لديَّ طفل غبي

رسالتك: أنت تحتاج أن تختبر الابداع.

- احضر برنامج واقرأ كتاب عن الابداع.
- أوجد كل يوم فرحة مبدعة لطفلك، لتكون الحياة أفضل بالنسبة له.
- اكتب عشرة خيارات مبدِعة لمستقبل طفلك، وقرر أي واحدة لتركز عليها وابدأ الآن.

لديَّ طفل قبيح

رسالتك: أنت تحتاج أن تختبر الجمال بأشكاله المختلفة.

- اكتب نقاط الجمال في بيتك، وعائلتك، ودولتك.
- احضر برنامجًا أو محاضرة أو فيلمًا عن الجمال.
- اكتب صفات الجمال في طفلك.

لديَّ حبيب ... ذهب ولم يَعُد

رسالتك: أنت لا تستطيع تقبُّل انتهاء رسالة الأشياء.

- اكتب في قائمةٍ إيجابيات وسلبيات ذلك الحبيب.
- اكتب في قائمةٍ أسباب الخلافات المتكررة أو الكثيرة بينكما.
- أوجد الدرس الذي تعلمته وغيَّرته بداخلك من هذه القوائم.

لديَّ أنوثة زائدة/ ناقصة

رسالتك: أنتِ مبرمَجة.

- اكتبي قائمة بالصفات الأنثوية (الزائدة/ الناقصة) التي تعتقدين أنها فيكِ.
- ثم اكتبي أسماء السيدات اللاتي تقلدينهن بشكل لا واعي في هذه الصفات.
- اكتبي عن ثلاث سيدات متوازنات في الأنوثة وقلديهنَّ.

لديَّ ذكورة زائدة/ ناقصة

رسالتك: أنت مبرمَج.

- اكتب قائمة بالصفات الذكورية (الزائدة / الناقصة) التي تعتقد أنها فيك.
- ثم اكتب أسماء الرجال الذين تقلِّدُهم بشكل لا واعي في هذه الصفات.
- ابحث عن ثلاثة رجال متوازنين في الذكور، وقلِّدْهم.

لديَّ وزن زائد

رسالتك: أنت متطرف.

- تذكر دائمًا أن المنطقة الرمادية ليست عيبًا ولا خللًا، بل طريقة أكثر رخاءً وإبداعًا للحياة.
- اكتب في ورقة لمدة تسعة أيام أن ليس هناك شيء صحيح دائمًا أو خطأ دائمًا أو مضمون دائمًا.
- اكتب قائمة بالمنافقين حولك، ثم اكتب نقاطهم الإيجابية.

لديَّ رغبة بالنوم طوال الوقت

رسالتك: أنت تفتقد مصادر الطاقة.

- زُر طبيبًا مختصًّا، واختصاصيًّا في التغذية، أجرِ تحليلًا للمعادن والفيتامينات.
- اكتب قائمة بتسعة أعمال تثير حماستك، ونفِّذ كل يوم واحدة منها على الأقل.
- توقف عن العمل في سريرك. السرير فقط للنوم.

لديَّ عمل أكثر من الوقت المتاح

رسالتك: أنت ضائع.

- اعمل قائمة بواجباتك، ثم جدوِلْها واحذف أو أجِّل غير المهم منها.
- اكتب قائمة بقِيَمك، ثم أوجد النقاط المشتركة بين القيم والواجبات.
- استعن بأشخاص تثق بهم لأداء بعض المهام.

ليس لديَّ أصدقاء

رسالتك: أنت لا تتواصل بشكل جيد ومستمر مع نفسك.

- قم بعمل تأمل يومي بهدف التواصل مع نفسك لمدة تسعة أيام.
- اكتب قائمة بنقاط قوتك وضعفك.
- اكتب قائمة بمشاعرك وأفكارك طوال اليوم لمدة تسعة أيام.

ليس لديَّ رأي

رسالتك: أنت واعٍ ولست واعيًا بوعيك.

- لا تقلق لأنه ليس لديك رأي، المبرمَج فقط لديه رأي في كل شيء.
- قل لثلاثة أشخاص: «ليس لديَّ رأي في هذا الموضوع» وقلها بكل ثقة.
- توقف عن سؤال الأشخاص عن آرائهم في أي موضوع.

ليس لديَّ عائلة

رسالتك: أنت تخبر أن تكون مصدرًا لذاتك.

- كن بالقرب من ثلاثة أشخاص أقوياء وتعلم منهم القوة.
- اكتب نقاط قوتك واقرأها كل يوم.
- أوجد قدوة وراقبه وتعلم منه.

ليس لديَّ مشاعر عميقة

رسالتك: أنت تحاول أن توقظ روحك.

- تذكر ثلاثة مواقف مؤلمة وابكِ عليها، ثم تذكر ثلاثة مواقف سعيدة واضحك وارقص، لمدة تسعة أيام.
- اكتب قائمة بأهم سبعة أشخاص في حياتك، واكتب مشاعرك بالتفصيل تجاه كل شخص.
- صِفْ موقفًا حدث لثلاثة أشخاص وركز على الوصف المشاعري.

ليس لديَّ أطفال وأنا أرغب بذلك

رسالتك: أنت لا تعرف ماذا تريد.

- قدم خدمات مجانية لتسعة أطفال.
- عِش مع ثلاثة أطفال (صعبي المِراس) لمدة تسعة أيام.
- اكتب عشرة حلول حول: ماذا لو تورطت بطفل مُعاق أو مريض أو صعب؟

ليس لديَّ القدرة على تمييز الشخص

الجيد من السيئ

رسالتك: أنت لا تستطيع التواصل مع ذاتك.

- اكتب قائمة بالأشخاص السيئين الذين تورطت معهم، واكتب ما هي الإشارات التي وصلتك مبكرًا وتجاهلتَها.
- اكتب ثلاث مهارات تحتاج إلى تطويرها لمعرفة الناس.
- اعمل تأمل كل مرة تتعرف فيها على شخص، واسأل: هل هذا الشخص يناسبني؟ ثم آمن بالجواب.

ليس لديَّ وقت كافٍ

رسالتك: أنت لا تعرف ماذا تريد.

- اكتب قائمة بقيَمك.
- اكتب قائمة بأهدافك.
- أوجد ثلاث نقاط مشتركة بينهما، وتنازل عن بقية الأهداف أو أجِّلْها.

ليس لديَّ القدرة على حب ذاتي

رسالتك: أنت ما زلت متصلًا بمصدر لم يتعرف على الحب.

- اكتب قائمة بالأشخاص حولك الذين يذكِّرونك بكراهيتك لنفسك والآخرين، ثم ضَعْ خُطة كيف تستفيد منهم في حياتك.

- اكتب قائمة أعمال بسيطة تشتهر بجلب ذاتك حين تعمل، ثم اعمل كل يوم شيئًا واحد لمدة تسعة أيام.

- اكتب قائمة من تسعة جُمل مبتدئة بـ

«أنا أحب ذاتي لأنها...» لمدة تسعة أيام.

ليس لديَّ القدرة على الانسحاب من عَلاقة

رسالتك: أنت لا تعرف مداخل قوتك.

- تخيل سيناريو ممتازًا وسهلًا للانسحاب من هذه العلاقة لمدة تسعة أيام.
- اكتب نقاط قوتك، ونقاط ضعف الطرف الآخر في ورقة واحدة.
- ضع ثلاثة تواريخ مستقبلية لإنهاء العلاقة.

ليس لديَّ الرغبة بالزواج

رسالتك: أنت خائف.

- ابحث عن زيجات ناجحة ولاحظ النجاح والجمال فيها.
- تخيل نفسك داخل علاقة زواج جميلة لمدة تسعة أيام متتالية.
- اكتب عشر جمل: «أنا خائف من الزواج بسبب ...».

ليس لديَّ الرغبة بالأبوة والأمومة

رسالتك: أنت خائف.

- لاحظ ثلاثة أطفال يعيشون تجرِبة جميلة مع والديهم، راقبهم.
- اكتب تسعة مكاسب لكونك أبًا أو أمًّا لمدة تسعة أيام.
- تخيل أن لديك طفلًا ذكيًّا وجميلًا ومطيعًا لمدة تسعة أيام متتالية.

ليس لديَّ أي رغبة بتحقيق أي هدف

رسالتك: أنت ترغب بإنهاء طاقتك.

- قم بعمل تأمل يومي لمدة واحد وعشرين يومًا، واسأل ثلاثة أشياء ترغب بعيشها.
- تواجد بالقرب من ثلاثة أشخاص يعيشون الأهداف التي ترغب بها.

ليس لديَّ الرغبة بالتعاون والمساعدة

رسالتك: أنت لديك طاقة مستنزَفة.

- اكتب قائمة بالأشياء التي تسبِّب لك الألم والتوتر في يومك، وقرِّر كيف تتخلص منها.
- اكتب قائمة بالأشخاص الذين يسبِّبون لك الألم والتوتر، وقرر كيف تتخلص منهم في حياتك أو تخفف من تأثيرهم.
- اكتب قائمة من ستة أشياء لو فعلتها تشعر بعدها بطاقة عالية.

ليس لديَّ شخص يهتم بي

رسالتك: أنت تطلب أكثر مما تحتاج.

- اقتنِ حيوانًا أليفًا، ونبتة داخل المنزل لمدة شهر.
- توقف عن الاهتمام بالأشخاص الذين تعتقد أن اهتمامك يفسدهم.
- أوجد ثلاثة أشخاص جددًا يحتاجون إلى اهتمامك بشدة، وقدمه لهم.

هناك أشخاص لا يحترمونني

رسالتك: أنت لا تحترم نفسك.

- اكتب عشرة مواقف تم التقليل من احترامك، ولم تقم بالدفاع عن نفسك.
- راقب ثلاثة أشخاص أقوياء، وكيف يتصرفون حين يقلّل أحد من احترامهم.
- تذكر آخر موقف تم التقليل فيه من احترامك، واكتب ثلاثة حلول مقترحة لم تقم بها.

هناك أشخاص يعتدون عليَّ

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- اكتب قائمة بالأشياء التي تشعر فيها بالعار تجاه نفسك.
- اكتب ثلاث عقوبات أنت تفعلها لنفسك طول الوقت.
- اكتب قائمة بالشروط اليومية التي تضعها على نفسك.

هناك شخص مهم بالنسبة لي،

وهو يتعرض لأزمة

رسالتك: أنت مصدر للقوة وأنت لا تعلم.

- قدِّم كل الدعم الممكن تقديمه لهذا الشخص.
- حاول أن تفهم سبب أزمة هذا الشخص، وانتبه للدروس من الأزمة.
- اكتب قائمة بالأشخاص الذين أنت مصدر طاقة لهم، وقدِّم لهم ما يحتاجون.

هناك شخص يمنعني من تحقيق أحلامي

رسالتك: أنت متعلق بمصدر طاقِيٍّ لا يناسبك.

- اكتب قائمة بأسماء الأشخاص الذين يرفضون أحلامك، ثم اكتب أسباب رفضهم.
- اكتب قائمة بأحلام الأشخاص نفسهم، واكتب هل هناك من يتحكم بأحلامهم.
- اكتب قائمة بمصادر قوتك، واستبعد أي شخص من القائمة أعلاه.

أنا أتعرض للإهانة

رسالتك: أنت لا تحترم نفسك.

- توقف عن لوم الآخرين والاستمتاع بدور الضحية الضعيفة، وابدأ بالتفكير في الدفاع عن نفسك.
- تخيل ستة مواقف مستقبلية تتعرض فيها للإهانة، وتخيل كيف ترد وتدافع عن نفسك.
- تذكر ثلاثة مواقف أُهِنْتَ فيها في الماضي واكتب السبب العميق لهذه الإهانة.

أنا أتعرض للسرقة

رسالتك: أنت غير مسئول.

- قم بكتابة قائمة لحقوقك وواجباتك.
- اكتب قائمة بالمسئوليات التي فرَّطْتَ فيها، واكتب أسباب التفريط.
- لاحِقْ جوانبَ الإسراف في حياتك، وقرر كيف تعدل هذا الخلل.

أنا أتعرض للخديعة من أهلي

رسالتك: أنت تثق بالأشخاص الخطأ.

- اكتب قائمة بالأشخاص الذين وثِقتَ فيهم وتبين العكس.
- اكتب قائمة بالإشارات التي ظهرت لك وتجاهلتها عن هذه الخديعة.
- أخبر ثلاثة أشخاص أنك لم تعُد تثِقُ فيهم.

أنا أتعرض للخديعة من شريكي

رسالتك: أنت ساذج أو تحب أن تظهر بمظهر الساذج.

- أخبر شريكك بكل هدوء أنك اكتشفت الخديعة.
- اسأل ستة أشخاص عن الحدث وسببه.
- ابحث عن شخص مخادع وراقِبْه، وافهم كيف يفكر ويتصرف.

أنا أتعرض للقسوة

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- اكتب قائمة بأسماء الأشخاص القاسين عليك، ثم اكتب خطة لحذفهم من حياتك أو التحقُّق من وجودهم أو تأثيرهم.
- راقب معايير الصداقة لديك، هل أنت قاسٍ في تقبل الآخرين؟
- اكتب قائمة بالأشياء الصعبة التي تؤديها كل يوم، ثم اكتب كيف تحذفها أو تخفيها أو تجعلها سهلة بما لا يخل بمسئولياتك.

أنا عالق في فكرة سلبية

رسالتك: أنت تريد أن تجرِّب واقعًا سلبيًّا.

- تخيَّل الفكرة السلبية وضعْ لها نهاية سعيدة ثلاث مرات كل يوم لمدة تسعة أيام.
- تحدَّث عن الفكرة السلبية مع الضحك عليها مع ثلاثة أشخاص تحبهم.
- تخيَّلْها في بالون، وفجِّر البالون.

أنا عالق في حدث مضى

رسالتك: أنت متورط في مصادر طاقِيَّة سلبية.

- تذكر الحدث كما حصل، ثم أضف له من خيالك تحسينات ليبقى ذكرى جيدة، استمر بهذا لمدة تسعة أيام ثلاث مرات كل يوم.
- في كل مرة تتذكَّر فيها الحدث تخيل أنه حصل داخل سفينة في البحر، ثم تخيل السفينة وهي تبتعد عنك.
- تواجد بالقرب من المراهقين أكثر.

أنا عالق مع شخص أحبه وهو لا يحبني

رسالتك: أنت لديك استحقاق منخفض.

- اكتب ثلاثين صفة إيجابية فيك، واقرأها كل يوم لتسعة أيام.
- اسألْ ثلاثة أشخاص عن صفاتك الإيجابية، سجِّلْها في ورقة واقرأها كل يوم لثلاثة أيام متتالية.
- قرر أن تبتعد كليًّا عن هذا الشخص (فكريًّا ومشاعريًّا وجسديًّا) لمدة تسعة أيام.

أنا عالق في تجرِبة شخص

رسالتك: أنت لديك رُوح ضائعة.

- توقف عن تتبع هذا الشخص والتفكير فيه والحديث عنه، وإذا تحدث أحد عنه قم من المجلس أو لا تتفاعل أبدًا.
- اعمل تأمل تسعة أيام متتالية بهدف الاتصال مع ذاتك.
- اكتب ثلاثة أهداف مهمة بالنسبة لك، وضَعْ خُطة لتغييرها.

أنا عالق في أخطائي

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- اكتب أخطاءك في ورقة ثم أحرقها، كرِّر ذلك لثلاثة أيام متتالية.
- اكتب ثلاثة أسباب دعتك لفعل كل عمل خطأ أنت عالق فيه.
- قم بتوعية الأشخاص القريبين منك حول هذه الأخطاء.

أنا عالق في مجتمع متخلِّف

رسالتك: أنت جزء من هذا المجتمع المتخلف.

- تقبل مستوى طاقتك ومشاعرك؛ لأنك دائمًا موجود في المكان الذي يتناسب مع طاقتك.
- اكتب تسع سمات إيجابية لهذا المجتمع.
- اكتب الفئات السلبية الموجودة في هذا المجتمع والتي تقوم بها.

أنا عالق في دراسة فاشلة

رسالتك: أنت مبرمَج.

- توقف عن دور الضحية؛ فإما أن تكمل الدراسة وتتقبلها، وإما أن تكون شجاعًا وتتركها.
- اكتب ثلاثة أهداف تحبها وتستطيع أن تنفذها الآن مباشرة لو تركت دراستك.
- اكتب خطة ممتازة لو أكملت هذه الدراسة، تخيَّلِ النتيجة بأحسن الأحوال.

أنا عالق في اجتماعات مرهِقة

رسالتك: أنت لا تحترم ذاتك.

- أعد ترتيب الاجتماعات وفقًا لجدول: اجتماع مهم، متوسط الأهمية، منخفض الأهمية. ثم قرِّر كيف تحذف أو تحد من تأثيرها عليك.
- اكتب قائمة بالأعمال التي ترهق بها نفسك.
- تذكر كم مرةً مرِضْتَ بعد هذه الاجتماعات.

أنا عالق في منتصف الهدف

ولا أرغب في إكماله

رسالتك: أنت لا تعرف نفسك.

- اكتب ثلاثة أهداف مهمة جدًّا بالنسبة لك وتحبها.
- اكتب قائمة لقيمك.
- أوجد النقاط المشتركة بين أهدافك وقيمك، ثم توقف عن الهدف الذي لا ترغب بإكماله.

أنا عالق في عمل لا أحبه

رسالتك: أنت لا ترى الوفرة.

- اكتب قائمة بمهارتك القوية والمتوسطة.
- اكتب قائمة بالأعمال التي من الممكن أن تقوم بها.
- اكتب قائمة بالأعمال التي من الممكن أن تعمل فيها.

أنا عالق مع أشخاص يستنزفون أموالي

رسالتك: أنت شخص غير مسئول.

- توقف عن مجاملة الآخرين مهما كانوا، توقف عن إعطاء الآخرين أعذارًا لاستنزاف أموالك.
- اكتب قائمة بالأشخاص والأشياء التي تستنزف أموالك.
- قرر أن تحذف كل أسبوع شخصًا أو شيئًا من قائمة الاستنزاف، وتوقف عن إرسال أموالك لذلك الشخص أو المكان.

لا أستطيع التعبير عن حبي

رسالتك: أنت متصل بمصادر طافية لم تتعلم الحب.

- اكتب قائمة بأسماء الأشخاص الذين هم مصادر مادية أو معنوية أو رُوحية لك.
- اكتب عن كل شخص: هل هو يعيش الحب أم الكراهية في حياته.
- ضع خُطة بالتقرُّب أكثر في المكان والشعور بالطاقة من الأشخاص المحببين ثم ابدأ بمبادلتهم الحب.

لا أستطيع اتخاذ قرار أو الاختيار

رسالتك: أنت مبرمَج.

- قم بكتابة ثلاثين قرارًا متعطلًا لديك.
- صنِّفْ هذه القرارات إلى سهلة ومتوسطة وصعبة.
- اتخذ تسعة قرارات سهلة في يوم واحد، ثم ثلاثة قرارات متوسطة في اليوم التالي، ثم واحدًا صعبًا في اليوم الثالث.

لا أستطيع تقبُّل الآخرين

رسالتك: أنت لا تتقبل ذاتك.

- دوِّن نقاط الضعف والعار التي تعرفها أو تشعر بها في نفسك.
- استحضر أشخاصًا واثقين من أنفسهم ولديهم صفات الضعف أو العار التي لديك.
- أخبِرْ ثلاثة أشخاص تحبهم عن شيء واحد من نقاط ضعفك.

لا أستطيع الاندماج مع المجتمع

رسالتك: أنت لديك صعوبة بالاتصال مع ذاتك.

- اكتب النقاط الجيدة لهذا المجتمع، ثم اكتب نقاطك الإيجابية وأوجد النقاط المشتركة بينهما.
- تعرَّف على أصدقاء جيدين ولديهم حب واندماج مع هذا المجتمع.
- تخيل لو أن لديك فرصة لتصبح شخصًا عظيمًا ومُقدَّرًا وسط هذا المجتمع، فما الشيء الذي ترغب ويرغب المجتمع به لتقدِّمه لهم.

لا أستطيع التفاهم مع الجنس الآخر

رسالتك: أنت مبرمَج.

- اقرأ كتابًا أو احضر برنامجًا عن الجنس الآخر وطبيعته وأفكاره ومشاعره.
- راقب ثلاثة أزواج في علاقة جيدة.
- تخيَّل نفسك في مشهد على الأقل ثلاث مرات قبل أي لقاء أو محاولة تفاهم مع الجنس الآخر.

لا أستطيع الاعتذار عن أخطائي

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- اكتب قائمة بالأعمال والمشاعر والأفكار الصعبة التي تقوم بها كل يوم.
- اكتب قائمة بالأشخاص الصعبة حولك، والذين ما زلت تحتفظ بهم في حياتك.
- اكتب قائمة بالأشخاص (اللوامين) الذين كانوا في حياتك سابقًا أو ما زالوا موجودين حتى الآن.

لا أستطيع مسامحتهم

رسالتك: أنت لا ترغب بالتطور.

- اكتب أسماء الأشخاص الذين لا تستطيع مسامحتهم؟ ثم دوّن الأسباب (كتابة).
- تخيَّلْ كل شخص منهم وهو يعتذر لك.
- تخيَّلْ كل شخص منهم وهو مريض أو على فراش الموت.

لا أستطيع تقبُّل تغيُّرِهم عليَّ

رسالتك: أنت لم تفهم الرسالة.

- تغيُّر الآخرين لا يعني أنك سيئ، ولكن يعني أنهم فقط تغيروا.
- اسمح لكل شخص أن يعيش حياته كما يشاء، واسمح لنفسك أن تختار الحياة التي تناسبك.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين تغيروا عليك، ثم اكتب ثلاثة أسباب متوقَّعة لكل شخص ثم مزِّق الورقة، وتخلص من تلك القمامة.

لا أستطيع التعرف على الناس

رسالتك: أنت خائف.

- استعد للإجابة عن كل الأسئلة التي تخاف منها، واكتبها على ورقة.
- اكتب ثلاث جمل للتحية، وثلاث جمل للثناء والمدح، وثلاثة أسئلة لفتح حوار إيجابي، وطبِّقْها على كل شخص تراه هذا الأسبوع.
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص ناجحين اجتماعيًّا، راقبهم، ثم قلدهم.

لا أستطيع التحدث بطريقة لبقة وذكية

رسالتك: أنت مبرمَج.

- راقب تسعة أشخاص يتحدثون بطريقة لبقة وذكية.
- اكتب قائمة بطريقتهم في الحديث.
- طبق ذلك أمام المرآة لتسعة أيام، ثم مع صديق لثلاثة أيام.

لا أستطيع معرفة ما أحب

رسالتك: أنت لديك رُوح تعاني.

- هناك أشخاص دائمًا يخبرونك عما تحب وتكره، اكتب أسماءهم.
- أوجد مساحة كافية بينك وبينهم لتفهَم نفسك وتتصل بروحك.
- جرِّب ثلاثة أشياء جديدة كل يوم، وأعطها تقييمًا شخصيًّا من عشر درجات.

لا أستطيع التغيُّر

رسالتك: أنت تطلب ألمًا أكثر.

- تخيل ما الظروف السيئة جدًّا التي من الممكن أن تحصل لك، وحينها فقط ستقرر بأن تتغير رغم كل الظروف.
- تخيل ما الظروف الممتازة جدًّا التي لو حدثت لك فسوف تتغير، وهل تتوقع أن هذه الظروف الممتازة ستظهر في حياتك.
- راقب الأشخاص الذين أحدثوا تغييرًا في حياتهم، ثم توقَّع الظروف التي قادتهم للتغير.

لا أستطيع بدء شيء جديد

رسالتك: أنت عالق في معتقدات خاطئة.

- اكتب الأشياء الجديدة التي ترغب بالبدء فيها، ثم اكتب الأسباب التي تمنعك من البدء.
- تخيَّلْ هذا الشيء أصغر ثلاث مرات، ثم فكِّرْ كيف تبدأ بهذا الشيء الصغير جدًّا.
- تواجد بالقرب من المراهقين كثيرًا قبل البداية.

لا أستطيع تقبل حياتي الجديدة

رسالتك: أنت ترفض التطور.

- كل تقدُّمٍ هو تطوُّر، وكل تأخر هو درس للتطور.
- كل شيء مختلف هو اختبار للتطور، فإما أن تنجح أو تدمر نفسك أكثر.
- لمدة تسعة أيام متتالية اكتب إيجابيات الحياة الجديدة كل يوم، تحدث بها إلى كل شخص تقابله.

لا أستطيع تمييز الصواب من الخطأ

رسالتك: أنت غير واثق من نفسك.

- أنت تعرف الصواب من الخطأ، ولكنك تتجاهل الداخل وتنشغل برأي الآخرين في الخارج.
- اكتب رأيك على ورقة في تسع قضايا، ثم اسأل الآخرين، ثم راقب هل تأثر رأيك بالآخرين.
- تعرف على ثلاثة أصدقاء (غير واثقين من أنفسهم) ولا يعرفون الصواب من الخطأ.

لا أستطيع أن أعبر عن نفسي

رسالتك: أنت تشعر بالعار.

- اكتب ثلاث جُمل تعبر عنك لمدة عشرة أيام متتالية.
- قُل هذه الجمل لأشخاص تحبهم لمدة تسعة أيام متتالية.
- قُل هذه الجمل أمام المرآة لمدة ثلاثة أيام.

لا أستطيع أن أكون صريحًا

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب تسع حقائق عن نفسك من المستحيل أن تخبر عنها أحدًا.
- اكتب جملة تريد أن تصارح بها شخصًا تحبه، ثم اكتب حوارًا لطيفًا جدًّا بداخله هذه الجملة.
- تدرب أمام المرآة ثم طبقها على أرض الواقع.

أبحث عن وظيفة

رسالتك: أنت تحاول أن تفهم نفسك.

- اكتب تسعة من أهدافك في الحياة.
- اكتب قائمة بقِيَمك.
- تخيل أنك في الوظيفة التي ترغب بها منذ ثلاث سنوات مضت وحتى الآن.

ابحث عن دوري في الحياة

رسالتك: أنت تتجاهل واقعك.

- اكتب تسعة احتمالات لدورك المتوقَّع في الحياة.
- اسأل تسعة أشخاص عن توقعاتهم لدورك في الحياة.
- اسأل قبل النوم لمدة تسعة أيام عن دورك في الحياة.

أبحث عن شريك الحياة

رسالتك: أنت تحاول أن تطور نفسك.

- اكتب مواصفات شريك الحياة الذي ترغب به، ثم انتظر إلى أن يتجلى.
- اكتب سلبيات الشخص الذي تجلى، ثم ابحث عن هذه السلبيات بداخلك.
- عالج سلبياتك، ثم اكتب مواصفات شريك الحياة من جديد.

أبحث عن الثراء

رسالتك: أنت تختبر قيمًا جديدة.

- احضر برنامجًا واقرأ كتابًا عن الثراء.
- صادق ثلاثة أثرياء على الأقل.
- تواجد في ثلاثة أماكن ثراء كل أسبوع.

أبحث عن ترقية منذ سنوات

رسالتك: أنت مملوء بالإيجو؟

- قم بالعمل الذي يقوم به (العامل) في مكان عملك لمدة تسعة أيام.
- أوجد حوارًا لطيفًا مع ثلاثة أشخاص في العمل، أنتم لستم على وفاق.
- اسأل نفسك: ماذا لو كان عدم حصولي على ترقية هو جائزة لشيء عظيم؟ فما هو؟

أبحث عن شخص لأسأله عن قراراتي

رسالتك: أنت تبحث عن روحك.

- قم بعمل تأمل كل يوم واسأل عن قرارك.
- قبل النوم اسأل عن قرارك.
- اكتب أسماء أشخاص تثق فيهم، اسأل نفسك ماذا يكون رأيهم في قرارك.

أشعر بأني ضحية

رسالتك: أنت ضحية اختياراتك.

- اكتب آخر ثلاثة قرارات اتخذتها، ولاحظ هل أنت تتخذ القرارات ضد مصلحتك؟
- توقف عن لوم الآخرين، وابدأ بتحمل مسئولية حياتك.
- اكتب آخر ثلاثة ردود فِعل قمت بها، ولاحظ ردود فعلك لتستمر ضحية.

أشعر بالظلم

رسالتك: أنت تحب دور المظلوم؟

- توقَّفْ عن لوم الآخرين، وابدأ بالدفاع أو القتال لأجل نفسك.
- اكتب قائمة من عشرة أشياء ظُلِمت فيها، وسكتَّ عن حقك.
- اسأل ثلاثة أشخاص أقوياء لو تعرضوا للظلم كيف تكون رِدة فعلهم؟

أشعر بالخِذلان

رسالتك: أنت تثق بالأشخاص الخطأ.

- اكتب أسماء الأشخاص الذين أشعروك بالخِذلان في أي لحظة، ثم اكتب ثلاثة أسباب تجعلك لا تنتظر منهم شيئًا مرة أخرى.
- اكتب قائمة بالأعمال أو الأهداف التي كنت ترغب في تحقيقها ولم تستطِع، ثم اكتب ثلاثة أسباب منعتك من تحقيق كل عمل.
- اكتب قائمة بالأعمال والأهداف التي كان من الممكن أن تنجح فيها، ولكنك لم تجربها.

لا أستطيع أن أكون أنا

رسالتك: أنت متصل بالأشخاص الخطأ.

- اكتب قائمة بأسماء الأشخاص الذين تقابلهم كل يوم، وهم يصنعون قراراتك واختباراتك.
- ضع خُطة لتحقيق التواصل معهم لمدة ثلاثة أشهر.
- أوجد ثلاثة أصدقاء ضعفاء جدًّا وتواصل معهم أكثر لمدة ثلاثة أشهر.

لا أستطيع الاستعداد

رسالتك: أنت لا ترغب بأن تكون مسئولًا.

- اكتب أعمالك لليوم، ثم اكتب أمام كل عمل ما الاستعداد النفسي والجسدي له.
- تذكر أن الاستعداد يعني نجاح المهمة، ونجاح المهمة يعني المزيد من التفوق في حياتك.
- اكتب أهدافك لهذه السنة، ثم اكتب ست طرق للاستعداد لكل هدف.

أشعر بأن أحداث حياتي تتكرر

رسالتك: أنت لا تتطور.

- الأشخاص والرسائل المكرَّرة والأحداث المعادة يعني أنك تدور في نفس الأفق، قرِّر أن تتغير.
- اكتب أهدافًا بسيطة جديدة جدًّا عليك، وابدأ فورًا بتطبيقها.
- تعرف على ثلاثة أشخاص من أي مكان بسرعة، وتفاعل معهم.

أشعر بأني فقدت شيئًا لا أعرف ما هو

رسالتك: أنت تحاول أن تجد رُوحَك.

- اعمل تأمل بهدف الاتصال بروحك كل يوم.
- اكتب قائمة بقِيَمك.
- اسبحْ وحدك كل يوم على صوت موسيقي هادئة.

أشعر بالغيرة

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب أسماء الأشخاص الذين تشعر بالغَيْرة تجاههم، ثم اكتب نقاط ضعفهم.
- اكتب نقاط قوتك في ورقة وعلِّقها أمامك.
- تخيل هؤلاء الأشخاص وقد فقدوا ما يتميزون به.

أشعر بالتبلد العاطفي

رسالتك: أنت خائف.

- لأنك تعلم أن مشاعرك مؤثِّرة وقد أخفيتها وجمدتها في مكان ما بداخلك.
- اكتب أربعة مواقف من الماضي كانت سعيدة جدًّا، استشعر بالفرح فيها وارقص على أنغامها.
- شاهد ثلاثة أفلام مليئة بالمشاعر، واسمح لنفسك بأن تستشعر الأحداث.

أشعر أني مقيد رغم حريتي

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب قائمة بالأشخاص حولك الذين يلومون أو يتنبؤون أو يخوِّفون.
- ضع خطة لإيقاف التواصل أو تقليل التواصل معهم قدر الإمكان.
- اكتب قائمة بالأشياء والمخاوف التي تعتقد أنها تمنعك من عيش حياتك كما تريد.

أنا عالق في إصدار الأحكام على الآخرين

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- أنت تحاول أن تقول لنفسك كل ما تقوله للآخرين ولكنك لا تجرؤ؛ لأن كل حكم تصدره على الآخرين وجِّهه لنفسك أولًا.
- اكتب قائمة من ثلاثين ميزة فيك.
- اسأل الآخرين عن مميزاتك واكتبها وعلِّقها أمامك.

أنا عالق في إرضاء الناس

رسالتك: أنت لديك مصدر طاقِيٌّ ضعيف.

- أنت تستمد طاقتك من الآخرين الذين لا يعطونك هذه الطاقة إلا إذا أرضيتهم.
- اكتب قائمة بالأشخاص الذين تحتاج أن ترضيهم، ثم ضع خطة لإبعادهم كليًّا أو قليلًا من حياتك.
- أوجد عاجلًا ثلاثة أشخاص جُدد يحبونك بدون شروط.

أنا عالق في صندوق الوعي

رسالتك: أنت تحاول أنت تتطور.

- توقف عن السماع لفكر واحدٍ وتوجُّه واحد، كن منفتحًا لكل الأفكار والتوجهات والأشخاص.
- توقف عن الحكم على الأشياء، واجعل كل فكرة قابلة للصواب أو الخطأ.
- اختبر العلاقة مع أشخاص من صناديق مختلفة وأوجد نقاط القوة لديهم.

أنا عالق في زواج فاشل

رسالتك: أنت لا ترغب بأن تطور ذاتك.

- شريكك هو انعكاس لذاتك، وفشل هذا الزواج هو رغبة مشتركة في الفشل وعدم القدرة على التطور.
- اعمل على تحسين هذه السلبيات التي في بداخلك ثم راقب تأثير الانعكاس على الشريك.

أنا عالق في عيادات التجميل

رسالتك: أنت متورط برأي الآخرين فيك.

- اكتب صفاتك الإيجابية وعلِّقها أمامك لمدة واحد وعشرين يومًا.
- اكتب مواضيع الجمال فيك واقرأها كل يوم لمدة واحد وعشرين يومًا.
- اكتب أسماء الأصدقاء المهووسين بعيادات التجميل، ثم ضع خطة للتخفيف من هذه العلاقة أو اقطعها.

أنا أتعرض للابتزاز

رسالتك: أنت تعيش الوهم.

- تخيل لتسعة أيام متتالية ما تُبتَزُّ به حدث، تخيل المشهد ثم اضحك بصوت عالٍ في نهاية المشهد.
- تخيل المشهد لتسعة أيام متتالية أخرى وراقب نفسك ثم اضبط نفسك.
- تخيل أن الشخص الذي يبتزك يعيش داخل صندوق صغير جدًّا ولا يستطيع الخروج منه.

أنا متورط بالتعلق بالأشخاص والأشياء

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب أسماء الأشخاص والأشياء الذين تعتقد أنك متعلق بهم.
- خفِّف العلاقة كل أسبوع مع واحد أو شيء من هذه الأشياء.
- اكتب قائمة بنقاط قوتك وعلِّقها أمامك.

لا أستطيع مسامحة نفسي

رسالتك: أنت لا تستطيع أن تفهم نفسك.

- اكتب أخطاءك التي لا تستطيع مسامحة نفسك عليها، ثم اكتب ثلاثة أسباب أدَّت لكل خطأ.
- اكتب في ورقة أسماء تسعة أشخاص تعرفهم قاموا بالأخطاء ذاتها.
- اكتب تسع نصائح لذاتك كل يوم قبل النوم.

لا أستطيع أن أكون أمًّا مثالية

رسالتك: أنت قاسية على نفسك.

- ابذلي جهدك كأم، ولكن لا تعتدي على نفسك فقط لأنك أم.
- اقرئي كتابًا أو احضري برنامجًا في كيفية الاسترخاء.
- تعلَّمي أن هناك فرقًا بين الطرق المُجهِدة والطرق الذكية في التربية، كوني دائمًا ذكية.

أبحث عن الشهرة

رسالتك: أنت تبحث عن مصدر للطاقة.

- توقف عن البحث عن الشهرة، وابحث عن مصادر قوتك.
- اكتب أقوى نقاط قوتك في ورقة، ثم اسأل الآخرين عن أقوى نقاط قوة لديك.
- فكر كيف يمكن أن تكون مشهورًا من خلال أحد نقاط قوتك.

أبحث عن الحرية

رسالتك: أنت تبحث عن ذاتك.

- دوِّن أهدافك.
- أعِدْ ترتيب قيمك.
- قم بعمل تأمل كل يوم.

أشعر بأنني أكبر من عمري

رسالتك: أنت تحمل رُوحًا كبيرة.

- تقبل شعورك، افعل ما تختاره روحك.
- تقمَّصْ دور الموجِّه والناجح والمعاون، فكثير ممن حولك يحتاجون ذلك منك.
- تعلَّم كيف تتقبل الآخرين وأخطاءهم وجنونهم وضعفهم، وتعلَّمْ كيف تحمي نفسك منهم.

أشعر بأنني أصغر من عمري

رسالتك: أنت تحمل رُوحًا طفلة.

- تقبل شعورك، وافعل ما تختاره روحك.
- توقف عن تأنيب نفسك طوال الوقت وردِّد، أنا هنا طفل وأتعلم.
- أعِدَّ لنفسك مساحة للعب والفسحة.

أشعر أن هذا ليس زمني

رسالتك: أنت تحتاج إلى اتخاذ قرارات مهمة.

- توقف عن لوم الآخرين على واقعك، وابدأ باتخاذ قرارات أُجِّلَت كثيرًا.
- اكتب ثلاثة قرارات كبيرة تَوَدُّ القيام بها، وثلاثة قرارات متوسطة.
- اختر واحدًا من هذه القرارات، ثم ضَعْ خُطة لتغيير هذا القرار، ثم تخيَّل أنك نفذت هذا القرار لتسعة أيام متتالية.

أشعر بالغربة معظم الوقت

رسالتك: أنت تحاول أن تجد رُوحك.

- قم بعمل تأمل للاتصال مع رُوحك كل يوم.
- أوجد مجموعة أشخاص تثق بهم، وتواجد معهم أغلب الوقت.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين لا يناسبونك، ثم ضع خطة للابتعاد عنهم أو التخفيف من العلاقة معهم.

لديَّ رغبه قوية بعيش حياة (المراهقة)

رسالتك: أنت لا تحترم رغباتك.

- توقَّف عن التطرف في العمل والجد والاجتهاد، وابدأ بالتوازن.
- ضع خطة لكل نهاية أسبوع، خطة ممتعة مسلية لك فقط.
- ضع ساعة في جدولك كل يوم لك مائة في المائة على أن تكون ساعة للضحك والمتعة.

لديَّ رغبة بالسخرية والضحك معظم الوقت

رسالتك: أنت تهرب من واقعك.

- أنت تخدر نفسك بالضحك وتحاول أن تتناسى مسئولياتك.
- اكتب أهدافك المؤجَّلة، وضع خُطة يومية لأبسط هدف.
- ابتعد عن مجموعة الأصدقاء الذين يستمتعون بالاستماع لسخريتك وضحكك.

لا أستطيع التقرُّب من زوجي،

أبنائي، والدي، إخوتي

رسالتك: أنت لديك أنوثة متطرفة.

- اكتبي قائمة بمميزات (زوجكِ، أبنائكِ، والديكِ، إخوانكِ).
- تعرفي على ثلاث سيدات قويات وراقبي علاقتهم مع الذكور.
- خفِّضي من أكلك للسكَّر، وخفِّضي من استخدام ألوان الأنوثة (أسود، وردي، بنفسجي).

لا أستطيع التقرب من زوجتي،

أبنائي، والدتي، أخواتي

رسالتك: أنت لديك ذكورة متطرفة.

- اكتب قائمة بمميزات (زوجتك، بناتك، والدتك، أخواتك).
- تعرف على ثلاثة رجال لطيفين وراقب علاقتهم مع الأنثى.
- خفِّض من تناول اللحوم والأملاح.

لديَّ ذاكرة ضعيفة

رسالتك: أنت لا ترغب بتذكر الأحداث.

- اذهب إلى طبيب مختص بالذاكرة ومختص بالغذاء، وأجرِ تحليلًا للفيتامينات والمعادن.
- اجمع عشرين حدثًا وقعت وانتهت لك من الأشخاص الذين يتذكرونها، ثم أعط كل حدث تصنيفًا مشاعريًّا (حزين، سعيد، مؤلم، مقزِّز).
- أكثر مشاعر تكررت لديك هي المشاعر التي تريد حذفها؛ لذا إذا وقع أي حدث مستقبلي مع هذه المشاعر لا تتجاهلها وعِشْها كما هي.

لديَّ تأتأة

رسالتك: أنت متردِّد.

- اكتب أسماء الأشخاص الذين تحصل منهم على طاقتك، وتوقف عن الاتصال بهم أو خفف الاتصال بهم لثلاثة أشهر.
- تواجد مع مجموعة جديدة لا تعرفك أبدًا.
- اقرأ كتاب أو احضر برنامجًا مخصص بالتأتأة.

أنا أعاني من آثار الحرب والدمار في وطني

رسالتك: أنت عالق في صندوق الخوف.

- احضر برنامجًا عن الخوف أو تابع مع مستشار مختص بعلاج الخوف.
- توقف عن الحديث عن ذكريات الحرب، توقف عن سماع الحروب وأخبارها دائمًا.
- تخلَّصْ من كل الأشياء والأماكن التي تذكِّرك بالحرب.

أنا مُعنَّفة

رسالتك: أنت خائفة.

- تخيلي الشخص الذي يعنِّفكِ وكأنه شخصية مضحكة في فيلم كرتون، لمدة واحد وعشرين يومًا متتاليًا.
- تواصلي مع ثلاث سيدات قويات، وراقبي كيف يتصرفن، وقلديهن.
- توقفي عن الشكوى لشخص ضعيف، وتوقفي عن التواصل مع أي سيدة ضعيفة لمدة واحد وعشرين يومًا.

أنا أتعرض للاغتصاب

رسالتك: أنت ترغب بأن تعيش تجارِب مختلفة.

- اكتب على ورقة ماذا لو كنت من جنس آخر؟ ماذا لو كنت من دولة أخرى؟ ماذا لو كان شكلي مختلفًا؟ أجب بالتفصيل مع المشاعر.
- اكتب حادثة الاغتصاب على ورقة، ثم اكتب المشاعر التي صاحبتها، ولاحظ لو هناك أي مشاعر غريبة.
- اكتب مميزاتك على ورقة كل يوم قبل النوم تسعة أيام.

أنا أكره الجنس

رسالتك: أنت مبرمَج.

- ردِّد لمدة واحد وعشرين يومًا قبل النوم: أنا أحب جسدي، وأنا أحترم احتياجات جسدي.
- أوجد ثلاثة أشخاص في حياتك يحبون أجسادهم ويفتخرون بها، وراقب سلوكهم وشعورهم.
- اقطع الاتصال فورًا مع أي شخص ينتقد الجنس أو الحب أو المال أو الجسد.

لا أستطيع فهم المشكلة التي أمُرُّ بها

رسالتك: أنت لا تريد أن تفهم مشكلتك.

- فَهمُك للمشكلة يعني مسئولية حلها، وأنت لا تريد حل مشكلتك.
- قرِّرْ أنك مستعد لحل المشكلة، ثم ابحث عن أفضل شخص في مجال المشكلة واسأله عن مشكلتك، ثم آمن بالمشكلة.
- توقف عن التفكير أو البحث أو الحديث عن مشكلتك، فقد انتهت.

لا أستطيع توقع نتيجة عملي على هدفي

رسالتك: أنت تعمل على هدف غير جيد بالقدر الكافي.

- أنت في العمق تشعر أن هدفك غير جيد، لكنك تبذل جهدًا جيدًا.
- إذا كنت في أول الطريق انسحب، وإذا كنت في منتصف أو آخر الطريق تخيَّل كل يوم هدفك بنهاية سعيدة لمدة واحد وعشرين يومًا.
- حاول أن تشعر كل يوم بمشاعر إيجابية طوال عملك على الهدف.

لديَّ حياة أخرى في بُعد آخر

رسالتك: أنت تتهرب من واقعك.

- كلما حاولت التحرُّر من العالم المادي علقت في عوالم أخرى.
- اكتب أهدافك ومسئولياتك على ورقة وعلقها أمامك.
- توقف عن الحديث عن تجارِبك في عوالمك الأخرى، وتوقف عن التفكير فيها.

أنا أخاف من تطوير ذاتي

رسالتك: أنت مبرمَج.

- هناك أحد ما أخبرك أن تطوير ذاتك خطر، وأنت خائف من تطوير نفسك، وتسمح لشخص متلاعب أن يؤثر عليك.
- اكتب في ورقة كيف ستكون حياتك أفضل لو طوَّرت نفسك تسعة أيام متتالية.
- ابدأ ببساطة بمراقبة أفكارك ومشاعرك، واحكم عليها (سلبية / إيجابية).

لا أستطيع التواصل مع روحي

دراستك: أنت خائف من التواصل مع روحك.

- دوِّن توقعاتك عما بعد التواصل مع رُوحك، ثم صنف كل توقع (خوف، حزن، فرح).
- قم بعمل تأمل كل يوم.
- تواجد بالقرب من شخص رُوحاني، وكن صامتًا.

لا أستطيع التواصل مع جسدي

رسالتك: أنت خائف من التواصل مع جسدك.

- دوِّن توقعاتك عما بعد التواصل مع جسدك، ثم صنِّف كل التوقعات (خوف، حزن، فرح).
- راقب تفاصيل جسدك قبل النوم، وامسح على يدك ورجلك مع الشعور بالحب، ضم نفسك بيدك لمدة تسعة أيام متتالية.
- اجلس جلسة استرخاء وأغمض عينيك وتخيل أنك تراقب جسدك من الداخل، واستشعر كل المشاعر الجميلة لمده تسعة أيام متتالية.

لا أستطيع التواصل مع نفسي

رسالتك: أنت خائف من التواصل مع نفسك.

- اكتب توقعاتك لما بعد التواصل مع نفسك، ثم صنف التوقعات.

(خوف، حزن، فرح ...).

- اكتب أهم عشرة أهداف بالنسبة لك، اكتب نقاط قوتك وضعفك، وما تحب وما تكره.
- اكتب قائمة بقيمك.

أنا عالق في الثرثرة

رسالتك: أنت تسمح بأن تكون ممرًّا للطاقات الضعيفة.

- الثرثرة هي محاولة سحب الطاقة من الآخرين، توقف عن كسب انتباه الآخرين بالثرثرة.
- قبل أي اجتماع قرِّر كم حكاية ستحيكها، ثم احذف نصفها وعاهد نفسك ألا تحكيها في الاجتماع.
- ابحث عن شخص ثرثار وراقبه أثناء الحديث، وراقب الآخرين بعد انصرافه.

لا أستطيع صقل مهاراتي

رسالتك: أنت لا ترغب بصقل مهاراتك.

- اكتب ثلاث مهارات ترغب بصقلها.
- تخيل أنك ماهر جدًّا، عن هذا الخيال في هذه المهارات الثلاث لمدة واحد وعشرين يومًا متتالية.
- ثم جرِّب مهاراتك على أرض الواقع، والمهارة التي أصبحت أقوى بعد الخيال التزم بها واقعيًّا.

لا أستطيع التحدث ودائمًا صامت

رسالتك: أنت تحاول أن تحافظ على طاقتك.

- الحديث هو بعثرة للطاقة، والناس دائمًا يحاولون بعثرة طاقتك بالحديث لك أو طلب حديثك، والحديث هو الطريق الحالي للتواصل؛ لذا كن متزنًا.
- قم بعمل تأمل بسيط قبل أي اجتماع وتأمل بعد الاجتماع لتتخلص من آثار الحديث.
- تخيل في كل مرة تتحدث فيها مع الآخرين أن لحديثك نغمة جميلة مؤثرة من الآخرين.

أنا عالق في التفكير بالمستقبل

رسالتك: أنت خائف من المستقبل.

- اكتب أهم تسعة أهداف ترغب بتحقيقها في المستقبل.
- تخيل هذه الأهداف وقد تحققت كلما أَخَّرْتها، واستشعر شعورك الإيجابي لواحد وعشرين يومًا متتاليًا.
- ابدأ بالعمل على واحد من أهدافك السهلة وركز عليها الآن مائة بالمائة.

أنا متورط بمراقبة الآخرين

رسالتك: أنت تحاول تبديد طاقتك.

- رُوحك هي رُوح طفلة، وتحتاج أن تفهم الحياة فتتورط بمراقبة الآخرين، توقف الآن عن محاولة فهم الحياة من خلال مراقبة الآخرين.
- حدِّد ثلاثة أشخاص هم قدوة لك في الحياة، وراقبهم هم فقط وتوقع ماذا يفعلون، وافعل مثلهم.
- لا تسأل عن أي شخص، وإذا وصلتك أي أخبار عن أي شخص لا تتفاعل.

أنا عالق في مجموعة متطرفة

رسالتك: أنت غير متوازن.

- تجلَّت هذه المجموعة لتستفزك حيث أنت على الطرف الآخر، توازن الآن.
- اكتب أهم مظاهر التطرف وفكِّر كيف تستفزك؟ وكيف ممكن أن تتقبلها دون أن تفعلها؟
- اكتب عشرة أسباب تجعل هذه المجموعة متفرقة.

أنا عالق في مجموعة متحررة

رسالتك: أنت غير متوازن.

- تجلَّت هذه المجموعة لتستفزك حيث أنت على الطرف الآخر، متوازن الآن.
- اكتب أهم مظاهر التحرُّر وفكر كيف تستفزك هذه المظاهر؟ وكيف ممكن أن تتقبلها؟ من غير أن تفعلها.
- اكتب عشرة أسباب تعتقدها جعلت هذه المجموعة متحررة.

أنا متورط في حياة وهمية

على (سوشيال ميديا)

رسالتك: أنت لديك رُوح ضائعة.

- قم بعمل تأمل يومي بهدف التواصل مع روحك.
- حدد ساعات محدودة (للسوشيال ميديا) ولا تنقل الأشخاص من سوشيال ميديا لواقعك أو العكس.
- قارن بين شخصيتك الحقيقة، وشخصيتك على سوشيال ميديا، واسأل نفسك لماذا أحدثك بهذا الفرق؟

لديَّ علاقة سيئة مع أهل زوجي/ زوجتي

رسالتك: أنت لا ترغب في تحسين عَلاقتك مع الشريك.

- توقف عن لوم الآخرين بأنهم سبب مشكلتك، وابدأ بملاحقة عدم رغبتك الداخلية في تحسين علاقاتك.
- تخلَّص من فكرة يجب عليَّ أن افعل لهم ويجب عليهم أن يفعلوا لي، وتعامل معهم كأي عائلة لك علاقة جيدة معها.
- اكتب في ورقة عشرة آثار إيجابية لعلاقتك الزوجية، في حال تحسنت علاقتك مع أهل شريكك.

لا أستطيع التواصل مع أبنائي

رسالتك: أنت متعلِّق بأبنائك.

- توقف عن التفكير أو ملاحقة أبنائك بهدف التواصل؛ لأن هذه الطاقة تدمر العلاقات الجيدة.
- اكتب عشر مساوئ لتواصل أبنائك معك.
- راقب ثلاثة آباء وأمهات سعداء ولا يتواصلون مع أبنائهم.

أشعر بالعار لأني لقيط

رسالتك: أنت أقوى من أي برمجة.

- أنت موجود بهذا الطريقة لأنك لا تحتاج إلى مصدر أقوى منك، تذكر دائمًا أنك تكفي ولا تحتاج إلى مكمل لك.
- اكتب عشر مميزات لأن تكون لقيطًا.
- اكتب عشرة ردود جاهزة للاستخدام لو سُئِلت عن حالك، أو أشعرك أحد بالعار بسبب وضعك.

لدينا مدمن

رسالتك: أنت تعيش وسط ترددات الخوف.

- التزم بتأمين مكان وسكون آمن لك ولمن حولك أولًا.
- بمجرد التفكير بأحداث سلبية، أَعِدَّ سيناريو وحوِّل الحدث إلى إيجابي ثلاث مرات متتالية.
- اكتب قائمة مخاوفك، ثم اكتب ثلاثة أسباب تتوقعها لكل خوف.

لدينا إرهابي

رسالتك: أنت تعيش في ترددات العار.

- توقف عن الشعور بالخجل من هذا الشخص فهو ليس أنت، وتوقف عن التفكير أو الشعور فيه.
- اكتب عشرة أسباب جعلت منه إرهابيًّا.
- اكتب ثلاثة ردود جاهزة فيما لو سألك أحدهم عنه.

لدينا سجين

رسالتك: أنت تعيش وسط ترددات الغضب.

- توقف عن أن تتورط بالغضب مع السجين، وتحرر من فكرة الدفاع عنه فهي ليست فكرة إنسانية في حالة الغضب.

- توقف عن الشكوى والحديث عن هذا السجين؛ حتى لا تعمم ترددات الغضب على كامل المجموعة.

- في كل مرة تقابل فيها السجين، توقف عن إثارة غضبه وذكِّره ببساطة الأمور وأن عليه أن يهدأ فقط.

أنا يتيم

رسالتك: أنت مصدر للقوة.

- اكتب قائمة بصفاتك القوية وعلِّقها أمامك.
- اكتب ست نقاط ضعف لديك، وفكر في تحسين كل نقطة.
- تخيل لمدة ستة أيام مكانًا تستمد منه القوة والمشاعر الإيجابية.

أنا عالق بجسد ضعيف

رسالتك: أنت متورط بمعتقدات مدمِّرة.

- ابحث عن أشخاص حولك يحملون الضعف ذاته في أجسادهم، وفكِّر كيف أنت تأخذ منهم هذا الضعف كل يوم.
- ثقِّف نفسك عن جسدك وفق المعتقدات التي تؤمن بها والتي لا تؤمن بها أيضًا.
- راقب ثلاثة أشخاص لهم أجساد قوية وقلِّدْهم.

أنا عالق بالتهجم على الآخرين

في مواقع التواصل الاجتماعي

رسالتك: أنت غاضب.

- اكتب قائمة بالأشياء التي أنت غاضب منها في حياتك.
- اكتب قائمة بالسمات التي أنت غاضب عليها من وفي نفسك.
- راقب نفسك طوال اليوم وفي كل مرة تشعر بالغضب، اسأل نفسك ثلاث مرات: لماذا أنا غاضب؟

أشعر بأنني أقل من غيري

رسالتك: أنت تشعر بالعار.

- اكتب كل نقاط قوتك في ورقة وعلِّقْها أمامك.
- اكتب نقاط ضعفك، ثم قرِّرْ كيف تحسِّن من بعضها وكيف تتقبل ما لا تستطيع تحسينه.
- في كل مرة تكون في وسط مجموعة من الناس وتشعر بأنك أقل منهم، اسأل: هل أشعرتُ نفسي بذلك؟ أم هناك أحد أشعرني؟ ولماذا؟

أنا متورط بتقديم

النصائح والآراء طول الوقت

رسالتك: أنت تهدر طاقتك طول الوقت.

- تذكر كم مرة قدمت نصائح ولم يتبعها أحد.
- نصائحك وآراؤك هي إهدار للطاقة، توقف الآن عن إهدار طاقتك، ولا تُعطِ رأيك ونصيحتك إلا لمن سألها.
- في كل مرة تقدم رأي أو نصيحة، تخيل أن هناك شخصًا سيعطيك عشرة آراء أو نصائح مضادة لرأيك ونصيحتك.

أشعر بأنني أفضل من غيري

رسالتك: أنت تعاني من الكبرياء.

- غالبًا طريقة التفكير هذه تُجبِرك على التوقف عن منافسة نفسك؛ لذا توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.
- اكتب أسماء عشرة أشخاص دائمًا حولك وأنت غاضب منهم، وتعتقد أنك أفضل منهم.
- اكتب أسماء عشرة أشخاص من حولك أنت تحبهم، ثم لاحظ هل ما زلت تعتقد أنك أفضل منهم.

أنا متورط في علاقة من خارج

(دياني، مذهبي، قبيلتي ...)

رسالتك: أنت مبرمَج.

- لا تعمل على مخالفة الجماعة إذا لم تكن قادرًا على المُضِيِّ قُدُمًا في حياتك بدون هذه الجماعة.
- لا تطلب من الطرف الآخر تغيير معتقداته لأجلك، لا تغير معتقداتك لأجله.
- لا تبقَ طويلًا في هذه المرحلة، فإما أن تنهي المرحلة، أو تنهي العلاقة لأنك لا تستطيع إكمالها، وإما أن تكملها وتحارب لأجلها.

أنا مدمن على قراءة المستقبل

رسالتك: أنت خائف.

- كل لحظة تتجدَّد خيارات المستقبل، فقراءة الأمس تختلف عن قراءة اليوم؛ لذا فإن القراءة لن تعطيك الأمان.
- أفضل حماية للمستقبل هي أن تبقى في مشاعر إيجابية طوال الوقت.
- اكتب سيناريو جميل لمستقبلك ثم تخيَّله لتسعة أيام متتالية.

أنا عالق بمعلومات كثيرة، لكني لم أتغيَّر

رسالتك: أنت لا ترغب بأن تتغير.

- اكتب ثلاثين فائدة من بقائك على حالك وعدم تغيرك.
- اكتب ثلاثة أسباب تجعل التغير مخيف.
- اكتب ولمدة تسعة أيام متتالية عن حياتك الجميلة بعد التغيير.

أنا مدمن على السفر

رسالتك: أنت تهرب من واقعك.

- اكتب مشكلات موجودة في حياتك، تختفي وقت السفر.
- تذكر أن الهروب من أي مشكلة يجعلها أكبر وأعقد.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين يختفون من حياتك وقت السفر.

أنا متورط مع شريك يستغلني ماديًّا

رسالتك: أنت شخص غير مسئول.

- اكتب ما الواجبات التي يجب أن تؤديها وأنت لا تقوم بها.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين يستحقون أموالك وأنت لا تعطيهم.
- اكتب أسماء الأشخاص والأشياء الذين يستحقون من وقتك وأنت لا تعطيهم.

أنا متورط مع شريك يستغلني جنسيًّا

رسالتك: أنت تشعر بالعار.

- اكتب ثلاثين نقطة قوة فيك (بدون السمات الجنسية) وعلِّقها أمامك.
- اكتب تسعة أسباب محتملة تجعل شريكك يستغلك.
- ردِّد لمدة تسعة أيام متتالية: أنا أخلص نفسي من أي مشكلة بذكاء وهدوء.

لا أستطيع الشعور بأي إحساس إنساني

رسالتك: أنت تتجاهل مشاعرك.

- اكتب آخر ثلاثة أحداث مرَّت عليك ثم اكتب مشاعرك بالتفصيل.
- شاهد فيلم حزين جدًّا، وتفاعل معه بمشاعرك.
- تذكر آخر مرة بكيت فيها، وآخر مرة شعرت بالحب، وآخر مرة شعرت بالرحمة.

لا أستطيع التركيز

رسالتك: أنت مستنزَف طاقيًّا.

- اكتب أسماء أشخاص موجودين في حياتك وضررهم أكثر من نفعهم، ثم ضع خطة للابتعاد عنهم.
- اكتب أسماء الأهداف والأشياء الثانوية التي تفكر فيها أو تفعلها وهي تشتت هدفك الرئيس، ثم ضع خُطة للتخلُّص منها.
- توقَّف عن متابعة أكثر من ثلاثة برامج في وقت واحد، أو متابعة ثلاثة أشخاص في السوشيال ميديا.

لا أستطيع الحفاظ على العلاقات لفترة طويلة

رسالتك: أنت تتطوَّر أو تتدهور أسرع مما ينبغي.

- راقب نفسك هل أنت أصبحت أفضل من تردد تلك العلاقات أو أسوأ؟
- اكتب أسماء الأشخاص الذين تعرفت عليهم مؤخرًا ثم اكتب توقعاتك للعلاقة.
- اكتب أسماء أشخاص اختفوا من حياتك مؤخرًا، ثم اكتب هل أنت غادرتهم أم هم غادروك؟ ثم اكتب سبب المغادرة.

أنا مدمن تسوق

رسالتك: أنت تخدر نفسك.

- اكتب ثلاثة أشياء أنت تهرب منها في حياتك.
- اكتب أهم ثلاثة أشخاص أنت تتجاهلهم في حياتك.
- اكتب ثلاثة أهداف ترغب بها، ولكنك لم تقرر أن تبدأ.

لديَّ رغبة بالتفاخر على الآخرين

طوال الوقت

رسالتك: أنت تجهل مواضع قوتك الحقيقية.

- اكتب تسع نقاط قوة لديك، ثم اسأل الآخرين عند نقاط قوتك الحقيقية.
- تذكر كم مرة تَفاخرَ بها أحد عليك، واكتب ستة أسباب متوقعة لهذا التفاخر.
- اكتب تسعة آثار سلبية عليك، وتسعة آثار سلبية على الآخرين لو استمررت على هذا السلوك.

أشعر بالغضب لأن الآخرين يلومونني

على طريقة تربية أبنائي

رسالتك: أنت تحتاج إلى وعي إضافي في تربية أبنائك.

- اقرأ كتابًا أو احضر برنامجًا مختصًّا بالتربية.
- إذا كان هناك ثلاثة أشخاص حولك يتفقون على فكرة تربوية، جرِّب أن تطبقها.
- ليس هناك فكرة تربوية واحدة صحيحة، بل الصحيح ما يتناسب مع أبنائك.

لا أستطيع الاستمرار في العمل لمدة طويلة

رسالتك: أنت لا تستطيع التطور.

- اكتب أسماء الأماكن التي غادرتها، ثم اكتب ثلاثة أسباب لمغادرة كل مكان.
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص أقوياء، ثم اكتب ماذا تتوقع موقفهم لو كانوا في هذه الأماكن.
- تخيل المكان المفضَّل للعمل لك، ثم اكتب تسع مشكلات متوقعة في ذلك المكان.

لديَّ علاقة مع زوجٍ/ زوجة، صديقتي/ صديقي

رسالتك: أنت تحتاج أن تختبر نفسك.

- اكتب ثلاثة أسئلة صعبة الإجابة عن ذاتك، اكتب ثلاثة أسئلة صعبة الإجابة عن مجتمعك؟ اكتب ثلاثة أسئلة صعبة الإجابة عن الحياة بعد الموت؟
- اكتب ست مغامرات جديدة ترغب بتجرِبتها، بشرط أن تكون بدون أي علاقات.
- جرِّب واحدة من المغامرات.

لديَّ رغبة بالانتحار

رسالتك: أنت لديك رُوح ضائعة.

- اكتب أهم ستة أهداف ترغب بتحقيقها في حياتك. اكتب أهم ستة أشخاص ترغب بهم في حياتك. اكتب أهم ست قيم تحتاجها في حياتك.
- قم بعمل تأمل كل يوم.
- ابحث عن الموسيقى التي تتصل بروحك، واسمعها كل يوم.

لديَّ رغبة بالشجار مع كل شخص حولي

رسالتك: أنت غاضب.

- اكتب على ورقة ما السمة التي تغضبك من كل شخص حولك.
- حاول أن تكتشف تشابه هذه السمات مع شيء بداخلك.
- حين ترغب بالشجار تخيل شكلك (المضحك) وأنت تتشاجر، ورِدِّد بداخل نفسك: «أنا أرقي من هذا الغضب».

لديَّ رغبة مُلِحَّة بالهروب

رسالتك: أنت تخاف من الاتصال بذاتك.

- أنت لا ترغب بالهروب من واقعك، أنت ترغب بالهروب من روحك، ومواجهة حقيقة ذاتك.
- اكتب عشرة أسباب تدعوك للهروب، ثم اكتب أمام كل سبب ما هي المهارة التي لو كانت لديك لما تواجد هذا السبب.
- اصمت تمامًا لمدة ثلاثة أيام، واكتب ما ستكتشفه عن ذاتك.

لا أستطيع أن آكل بشكل حقيقي أمام الناس

رسالتك: أنت تشعر بالعار من نفسك.

- اكتب قائمة بالأشياء التي تخجل منها أمام الآخرين في جسدك ومقتنياتك.
- اكتب قائمة بنقاط الضعف التي تمتلكها، ثم فكر كيف تحسن منها أو تتقبلها.
- تخيل أحد الأشخاص الذين تثِق بهم وهو يأكل كما يريد أمام الآخرين، ثم تخيل نفسك وأنت تقلده.

أشعر بالذنب لأني لا أستطيع
مساعدة شخص أحبه

رسالتك: أنت لديك طاقة مشتتة.

- أنت في الحقيقة تتجاهل نقاط قوتك، وتركز على نقاط ضعفك.
- اكتب ثلاثين صفة قوية فيك وعلِّقها أمامك.
- اكتب ست طرق غير متوقعة من الممكن أن تساعد بها ذلك الشخص.

لا أستطيع مواجهة حقيقتي

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص دائمًا ما ينتقدونك، ثم اكتب كل نقدهم لك.

- اكتب كل هذه النقاط على ورقة مستقلَّة، واكتب في أعلى الصفحة: «أنا أقر وأعترف بضعفي وخطئي، وأنا جاهز الآن للتطور» وعلقها أمامك.

- في كل أسبوع ركِّز على خطأ أو نقطة ضعف واحدة، وفكر كيف تُحسِّنها أو تتجاوزها أو تتقبلها.

أشعر بأن أحداث الحياة أسرع مني

رسالتك: أنت بطيء أكثر مما ينبغي.

- اكتب من هم الأشخاص البطيئون في حياتك، أو الذين يَدْعونك أن تكون أبطأ؟
- اكتب أهم ثلاثة أهداف تعمل عليها، ثم لاحظ هل هي قصيرة أم طويلة المدى.
- تعرف على ثلاثة مراهقين أو شباب في مقتبل العمر لهم أهداف يعملون عليها، وراقبهم.

أشعر بأن أحداث الحياة بطيئة جدًّا

رسالتك: أنت متعجِّل أكثر مما ينبغي.

- اكتب من هم الأشخاص المتعجِّلون في حياتك، أو الذين يطلبون منك التعجُّل.
- اكتب أهم ثلاثة أهداف تعمل عليها، ثم لاحظ هل هي قصيرة المدى أم طويلة المدى.
- تعرف على ثلاثة كبار في السن لهم أهداف يعملون عليها، وراقبهم.

أنا أساعد الجميع ولا أحد يساعدني

رسالتك: أنت تساعد الأشخاص الخطأ.

- توقف عن مساعدة أي شخص لا يطلب المساعدة، وفكر هل هذه المساعدة هي من مسئولياتك؟
- توقف عن انتظار المساعدة من أي شخص، وفكر هل من واجبهم أن يساعدوك؟
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص ساعدتهم، وكانت هذه المساعدة مدمِّرة لهم.

أنا أحب الجميع ولا أحد يحبني

رسالتك: أنت لا تحب نفسك.

- أنت تحب الشعور الذي تحصل عليه من الآخرين؛ لذلك أنت تقدم لهم لتحصل على شعور لنفسك.

- اكتب عشرة أشياء تجعلك محبوبًا وعلقها أمامك.

- راقب ثلاثة أشخاص محبوبين، وقلِّدهم.

أنا أعاقب نفسي

رسالتك: أنت خائف.

- أنت متورط في فكرة مخيفة عن نفسك لذا تحاول السيطرة عليها بالعقاب.
- اكتب تسعًا من أسوأ صفاتك المخيفة على ورقة.
- فكِّر من هم الأشخاص الذين حولك يحملون نفس الصفات.

أنا أكره (أمي / أبي)

رسالتك: أنت خائف من طاقتك.

- أنت تحمل طاقة (أمك / أبيك) بداخلك، وأنت تحاول أن تتحرر منها ولكنك لن تستطيع.
- اكتب أسوأ عشر صفات لأمك وأبيك.
- اكتب أمام كل صفة ثلاثة أسباب لهذه الصفة.

لا أستطيع التفريق بين الوهم والحقيقة

رسالتك: أنت خائف.

- أنت تختبر مستويات أخرى من الحقيقة، ولكنك تخاف من تصديقها أو تكذيبها.
- اكتب على ورقه ما الذي ترغب باعتباره وهمًا؟ وما الذي تفضل اعتباره حقيقة؟
- اكتب على ورقة ثلاثة فوارق رئيسة بينك وبين شخص يفرِّق بين الحقيقة والوهم بشكل دقيق.

لا أستطيع التفريق بين

الهدف الجيد وغير الجيد

رسالتك: أنت تهدر طاقتك طول الوقت.

- اكتب أهم ثلاثة أهداف ترغب بها في حياتك.
- اكتب أمام كل هدف ثلاثة مشاعر ستحصل عليها مع الهدف.
- اكتب مدى سهولة كل هدف، ثم ابدأ بالعمل على الهدف الأسهل والذي يحمل مشاعر إيجابية أكثر.

لا أستطيع مساعدة نفسي

رسالتك: أنت لا ترغب بتحمل مسئولية حياتك.

- اكتب في ورقة وردِّد كل يوم: «أنا قادر على تحمل مسئولية حياتي».
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص يعيشون نفس ظروفك، ولكنهم استطاعوا مساعدة أنفسهم.
- في كل مرة تحاول مساعدة نفسك ولا تستطيع قل لنفسك: «كيف يمكن أن أكون أكثر إبداعًا من هذا؟».

لا أستطيع فهم رسائلي في الحياة

رسالتك: أنت لا ترغب في فهم رسائلك.

- أنت تعلم في أعماقك أن فهم رسائلك يحمِّلُك مسئولية؛ لذا ستحاول أن تهرب من فهمها.
- اكتب وردِّد لمدة تسعة أيام متتالية: «أنا جاهز لفهم رسائلي، وأنا أتحمل مسئولية حياتي».
- في كل مرة يحصل لك حدث اسأل نفسك: «ما الشيء الذي لو طوَّرْتُه بداخلي لن يكرر هذا الحدث؟».

لديَّ عاهة وأتكسَّب بها المال

رسالتك: أنت تتجاهل مَواطن قوتك.

- اكتب ستة مشاعر سلبية تشعر بها وأنت تقوم بهذا العمل.
- اكتب تسعة توقعات عن ماذا يقول الناس عنك وأنت تؤدي هذا العمل.
- اكتب أهم ثلاث نقاط قوة لديك من الممكن أن تتكسب بها.

أنا أنتظر المساعدة من الآخرين

رسالتك: أنت لديك رُوح طفلة ضائعة.

- اكتب تسعة مشاعر سلبية تمر عليك حين يساعدك الآخرون.
- اكتب تسعة حلول حين لن تجد أحدًا يساعدك.
- اكتب تسعة توقعات عن ماذا يقول عنك الآخرون الذين يساعدونك طوال الوقت.

أنا مهموم لفشل شخص وهو غير مهتم

رسالتك: أنت لا تتحمل مسئوليتك.

- في كل مرة تهتم لشخص أو شيء ليس تحت مسئولياتك، أنت تسحب طاقتك المهمة لمسئوليتك وتضعها في المكان الخطأ.

- اكتب تسعة أسباب تجعل هذا الشخص غير مهتم، واكتب تسعة أسباب تجعلك مهتمًّا في نفس الورقة.

- اكتب أهم ثلاثة أهداف في حياتك، وكم نسبة تحملك لمسئولية تحقيق هذه الأهداف.

أنا أغضب من أي شخص مختلف عني

رسالتك: أنت مبرمَج أكثر مما تتصور.

- اكتب أسماء عشرين مذهبًا دينيًّا غير مذهبك، اكتب أسماء عشرين مهنة غير مهنتك، اكتب عشرين دولة غير دولتك وقارن بينك وبينهم، وإذا كنت لا تعرف فقم بالبحث واكتب.

- لو تغير شكلك وطبائعك وأخلاقك وفكرك، ماذا ستتوقع يكون سبب تغيرك، اكتب تسعة أسباب محتمَلة.

- ماذا لو أخبرك شخص تثق به جدًّا أن ما تؤمن به خطأ وأعطاك الأدلة على ذلك؟ اكتب موقفك.

أنا أتنازل سريعًا

رسالتك: أنت خائف.

- أنت تتنازل سريعًا لأنك تخاف الخسارة، توقَّفْ عن التفكير بالخسارة وركز على التفكير بالمكسب.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين تتنازل معهم سريعًا، واكتب مشاعرك تجاههم.
- اكتب آخر موقف تنازلت فيه، ثم اكتب عشرة أسباب تتوقع أنها جعلتك تتنازل.

أنا أكره ديني

رسالتك: أنت تكره النظام والانضباط.

- اكتب أسماء عشرة أشخاص يؤمنون بدينك بشكل حقيقي.
- ثم اكتب ماذا لو تركوا الدين تمامًا، اكتب ثلاث سلبيات ستظهر على كل شخص لو ترك الدين.
- اكتب اسم الشخص الذي هو مصدر الدين بالنسبة لك (الذي أوصل لك الدين) ثم اكتب مشاعرك تجاهه.

أنا أرغب بتغير ديني

رسالتك: أنت تبحث عن روحك.

- قم بعمل تأمل كل يوم بهدف الاتصال بروحك.
- ادخل في عزلة وصمت تام لمدة تسعة أيام.
- فارق أي جماعة دينية تدعوك لأي دين، أنت تحتاج أن تفكر بنفسك بدون ضغط خارجي.

أنا لا أعرف من هو ربي

رسالتك: أنت تفتقد للمصادر الطاقية الصحيحة.

- قم بعمل تأمل كل يوم بهدف معرفة مصادرك الطاقية.
- ادخل في عزلة وصمت لمدة تسعة أيام متتالية.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين قاموا بتشتيتك عن معرفة ربك، ثم اكتب شعورك تجاههم.

أنا غاضب من الإله

رسالتك: أنت غاضب من نفسك.

- أنت تبحث عن كبش فداء لتفريغ غضبك، حان الوقت لتعترف بأنك غاضب من نفسك.
- اكتب كل الأشياء التي تغضبك في واقعك وشخصيتك.
- اكتب تسع مهارات لو كانت لديك لكانت حياتك أفضل بكثير.

أنا خائف من الله

رسالتك: أنت خائف من مصدر طاقي مضطرب.

- اكتب أسماء الأشخاص الذين تعتمد عليهم في حياتك، ثم اكتب مشاعرك اتجاههم.
- الشخص الذي تخاف منه؟ فكر كيف تبعده من حياتك أو تخفف تواجده قدر الإمكان.
- تخيل أنك غاضب من هذا الشخص، كرر هذا الخيال ثلاثة أيام متتالية.

أنا أخجل من الرقص بجسدي

رسالتك: أنت تحمل الكثير من الأذى في جسدك.

- أنت تعرضت لاعتداء جسدي أو لفظي على جسدك؛ لذا جسدك ما زال يحمل هذه الطاقة ويشعر بالعار.
- اكتب تسع مميزات لجسدك، واسأل الآخرين عن مميزات جسدك، وعلق الورقة أمامك.
- المس يديك ورجليك قبل النوم كل يوم، وقل بصوت عالٍ: أنا أحبك، وأشكرك.

أنا أخجل من الغناء بصوتي

رسالتك: أنت لا تعبر عن حقيقتك.

- أنت تكتم الكثير من الكلمات والعبارات؛ لذلك طاقة الصوت لديك مشتَّتة.
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص ترغب بإرسال كلام مكتوم لهم، ثم سجل الرسالة في فيديو، شاهد الفيديو أكثر من مرة.
- افتح أغنية مفضلة لديك، غنِّ مع المغني أمام المرآة ثم اخفض الصوت تدريجيًّا.

أنا متأخر عن مواعيدي دائمًا

رسالتك: أنت أبطأ من واقعك.

- أنت تسير أبطأ مما يجب، إذا لم تقم بتصحيح سرعتك عاجلًا ستفقد الكثير من الفرص في الحياة.
- اكتب عشرة أشياء فقدتها بسبب تأخُّرك، واكتب عشرة أشياء من الممكن أنت تفقدها بسبب تأخرك (مادي / مشاعرك).
- راقب ثلاثة أشخاص ملتزمين بمواعيدهم، وفكر كيف يرتبون ويخططون لحياتهم.

أنا فوضوي

رسالتك: أنت ضائع.

- أنت ضائع وتحاول بلا وعي أن تضيع طاقتك وتضيع مادياتك.
- اكتب أسماء الأشخاص حولك الذين يمارسون نفس السلوك، ثم فكِّر كيف تتأثر بهم كل يوم؟
- اكتب ثلاث طرق إبداعية لتعديل الفوضى في حياتك.

أنا منسجم مع (خلافات حادة)

تحصل أمامي كل يوم

رسالتك: أنت غاضب.

- أنت ترغب بأن تعيش وتشاهد ما تشعر به في الداخل.
- أكتب أهم ست أشياء أنت غاضب منها، ثم اكتب: لماذا أنا غاضب منها؟ متى بدأ الأمر؟ كيف؟ أين؟ ومع من؟
- تجاهل أي خلافات تحصل أمامك، وتجاهل أي شخص حولك يحب هذه الخلافات ويحب نقل قصصها لك.

أنا منسجم مع الأفلام المرعبة

رسالتك: أنت خائف.

- أنت ترغب بأن تعيش وتشاهد ما تشعر به في الداخل.
- أكتب أهم ست مخاوف لديك، ثم اكتب: لماذا أخاف منها؟ منذ متى؟ كيف؟ أين؟
- توقف عن مشاهدة الأفلام أو البرامج المرعبة، وتوقف عن وضع نفسك في موقف مخيف.

أنا منسجم مع الأفلام الحزينة

رسالتك: أنت يائس.

- أنت ترغب بأن تعيش وتشاهد ما تشعر به في داخلك.
- اكتب خمسين شيئًا ماديًّا صغيرًا يسعدك، ثم التزم بعمل شيء واحد على الأقل كل يوم لمدة واحد وعشرين يومًا.
- اكتب ست قيم معنوية تسعدك، والتزم بتصنيف قيمة معنوية كل يوم.

أنا منسجم مع شخص يكذب عليَّ كل يوم

رسالتك: أنت تسمح بتسرب طاقتك.

- أنت تسمح لشخص ساحب للطاقة أن يستمر في عمله، توقف عن الانسجام وأخبره بأنك تعرف أنه كاذب.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين يكذبون حولك، ثم اكتب أسباب كذبهم.
- اختر ثلاث ردَّات فعل لو كذب شخص عليك، وتدرَّبْ عليها.

أنا أعاني من تفرقة والديَّ

بيني وبين إخوتي

رسالتك: أنت لا تستطيع أن ترى مدى اختلافك عن الآخرين.

- اكتب عشرة مميزات وعشرة عيوب فريدة لديك.
- اكتب عشر وجهات نظر خاصة بك في حياتك.
- اكتب ثلاثة أشياء يذكرك الناس بها سريعًا.

أنا أحاول أن أدمر أي شخص أفضل مني

رسالتك: أنت عاجز عن التطور.

- تطور أي شخص يذكرك بعجزك فتحاول ألا تتذكر.
- وجود شخص ناجح حولك يعني أنك في تردُّد النجاح، أسهل طريقة لتطوير نفسك هو أن تسمح للناجحين أن يكونوا حولك.
- اكتب أسماء أكثر الناجحين الذين يستفزونك، ثم فكِّر كيف يمكن أن تقلدهم؟

أنا أتوقف كثيرًا لفهم وتحليل كل حدث

رسالتك: أنت تبحث عن حياة أهم.

- أنت تحتاج إلى طاقة إضافية لكي تحصل على حياة أهم، ولكنك ما زلت تشتت ما لديك من طاقة في أشياء غير مهمة.
- أكتب ثلاثة أهداف ستكون فخورًا بذاتك لو حققتها، ثم اكتب خطة لأسهل هدف منهم.
- راقب ثلاثة أشخاص يدقِّقون في فهم الأحداث ثم قرِّر هل حياتهم مهمة أم لا.

لا أستطيع وضع جدول لحياتي

رسالتك: أنت لا تعرف ماذا تريد.

- اكتب أسماء الأشخاص حولك الذين لا يضعون جدولًا، وفكر كيف أنت تتصل كل يوم مع هذه الطاقة.
- أكتب ستة أهداف أنت (تحب) تحقيقها.
- خطِّط جدولًا سهلًا جدًّا وبسيطًا جدًّا ومن الممكن تنفيذه تحت أي الظروف، وابدأ به فورًا.

أنا أغير رأيي سريعًا

رسالتك: أنت تحاول أن تتطور.

- أنت متحرِّر من الآن التي تمنعك من تغيير رأيك، ولكنك متورط في مصادر غير مستقرة.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين يغيرون رأيك سريعًا، ثم راقب طريقة تغييرهم لرأيك.
- حين يُطلَب رأيك في المرة القادمة، فكِّر كيف سيكون رأي الأشخاص (الذين يغيرون رأيك دائمًا).

أنا متهاون في عباداتي

رسالتك: أنت لا تحب عباداتك.

- أنت تؤدي هذه العبادات خوفًا من العقاب؛ لذا هذا التردد يسحبك للتهاون.

- اكتب خمسة أهداف أو أشياء تحب أن تعملها، وراقب مدى التزامك، وشعورك تجاه هذا الالتزام.

- اكتب خمسة أهداف أو أشياء لا تحب أن تعملها، وراقب مدى التزامك، وشعورك تجاه هذا الالتزام.

أنا أشعر بالنُّعاس طول الوقت

رسالتك: أنت غير مهتم لحياتك المادية الواقعية.

- زر طبيبًا مختصًّا، ثم أجرِ فحصًا للفيتامينات والمعادن.
- اكتب عشرة أشياء تجعل مُثارًا ومهتمًّا ومتحمسًا.
- اكتب أحلامك كل يوم حتى لو تذكرت جزءًا منها، لمدة واحد وعشرين يومًا.

أنا مرهق من العمل

رسالتك: أنت غير متوازن.

- أكتب قائمة بخمسين شيئًا تحبه أن تعمله (أكلة معينة، زيارة مكان، هوايات ...).
- راقب ثلاثة أشخاص ناجحين وصاحِبْهم.
- ابدأ عملك بالأعمال المحبوبة، ثم اختم عملك بالأعمال المحبوبة والسهلة.

أنا مولود انتقامًا من أحد ما

رسالتك: أنت تمتلك الحق دائمًا في تغيير نوايا وجودك على هذه الأرض.

- اكتب على ورقة ما هي مشاعر (أمك أو أبيك) بالتفصيل في ذلك الوقت؟
- اكتب ما هي المشاعر التي ما زالت لديك الآن من تلك المشاعر (مشاعر أمك وأبيك).
- اكتب تسع طرق للخروج من هذه الكارما.

لديَّ رغبة بإجهاض جنيني

رسالتك: أنت خائف.

- اكتب عشرة أسباب تجعل وجود هذا الطفل فكرة سيئة وعشرة أسباب تجعل وجود هذا الطفل فكرة جيدة.
- اكتب ثلاث مخاوف من المحتمل أن تكون وهمًا.
- قرر أن تتقبل الفكرة أولًا، ثم تتخذ قرارك بشأن الإجهاض.

أنا مشهور وأتعرض للتنمُّر طوال الوقت

رسالتك: أنت ترغب بالشهرة أسرع مما ينبغي.

- فكِّر كيف تؤدي عملًا دون أن تتكلم.
- راقب ثلاثة مشاهير يتعرضون للتنمُّر قليلًا، واكتب عشرة أسباب لذلك.
- ما الذي يجعلني مُستَفِزًّا للناس؟ أجب بعشر إجابات.

أنا مشهور وتم استغلالي

رسالتك: أنت ترغب بتدمير طاقتك.

- أنت تشعر بأن طاقة الشهرة ثقيلة جدًّا عليك، لذا تقوم بتدميرها.
- اكتب عشر طرق ممكنة لفك الاستغلال، واكتب خطة لعمل ثلاثٍ منها.
- اكتب مشاعرك بالتفصيل لو تحررت من الاستغلال لمدة ستة أيام متتالية.

أنا متكيف مع مرضي

رسالتك: أنت مستسلم.

- إذا كان سبب المرض نفسيًّا، فما المشاعر السلبية التي كانت لديك قبل المرض؟
- اكتب أكثر المشاعر السلبية التي تتكرر عليك طوال اليوم.
- اكتب ثلاثين طريقة (واقعية وخيالية) لتحسين مرضك.

أنا متكيف مع واقعي السيئ

رسالتك: أنت لا ترغب بالتطور.

- اكتب مشاعرك السلبية التي تتكرر طوال الوقت.
- اكتب ثلاثين طريقة (واقعية وخيالية) لتحسين واقعك.
- لو أخبرتك أن هناك شخصًا يمر بمثل ظروفك واستطاع أن يغير واقعه دائمًا، ماذا تتوقع أنه يفعل؟ اكتب عشرة أشياء.

أنا متقبل (لشريكي/ عائلتي)

القاسي / القاسية

رسالتك: أنت قاسٍ على نفسك.

- اكتب عشرة أعمال أنت تقوم بها وهي صعبة ومرهقة لك.
- اكتب عشرة أشخاص أنت تحاول أن تحافظ عليهم وهم مرهقون ومربِكون لحياتك.
- اكتب ثلاث مشكلات في حياتك، أنت تحلها بالتقبل.

لديَّ رغبة بأن يحبني أحد ما

رسالتك: أنت ترغب بأن تحب نفسك.

- الطفل الذي بداخلك يرغب بالحصول على الحب الذي لم يحصل عليه.
- اذهب (في خيالك) لتقابل نفسك طفلًا ثم أعطه الحب والحنان والقبلات لتسعة أيام متتالية.
- اكتب تسعة أشياء ترغب بأن (أمرًا ما) يفعلها لك، ثم افعل كل يوم واحد منها.

لديَّ رغبة بأن أعيش قصة حب

رسالتك: أنت تحاول ألَّا تكون نفسك.

- توقف عن الضغط على نفسك بأن تكون مثل أمر ما، وعن نسخة النجاح الفريدة في عالمك.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين يرغبون بأن تكون مثل (أمك / أبيك).
- فكر ما الرد المناسب لو قال لك أحدهم: «لماذا لا تكون مثل (أمك / أبيك)؟».

لديَّ رغبة بأن أعرف كل شيء

رسالتك: أنت ترغب بأن يكون كل شيء تحت سيطرتك.

- المعرفة بالنسبة لك هي طريقة للسيطرة.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين ترغب بالسيطرة عليهم.
- اكتب ماهي رِدة فعلك (عشر نقاط) لو اكتشفت أن أحد الأشخاص خرج عن سيطرتك.

لديَّ رغبة بأن أخون

رسالتك: أنت يجب أن تحذر من نفسك.

- أنت تؤمن بمبادئ وقيم ومعتقَدات، لكنك لا تلتزم بها.
- دوِّن ستة مبادئ أو قيم تعتقد فيها لكنك لا تلتزم بها.
- دوِّن أسماء ستة أشخاص تحبهم لكنك لا تحن لهم.

لديَّ رغبة بأن أتوقف عن عمل أي شيء

رسالتك: أنت تحتاج أن تفهم حياتك.

- روحك تستشعر الفوضى، وتطلب وقت فراغ لتستطيع الوعي.
- اكتب عشرة أشياء سلبية متوقعة لو لم تعمل أي شيء، وعشرة أشياء إيجابية متوقعة لو توقفت عن عمل أي شيء.
- توقف عن عمل أي شيء لمدة ساعة، ثم يوم، ثم أسبوع.

لديَّ رغبة بأن أسمع شكاوى الآخرين

رسالتك: أنت لديك طاقة مهدرة.

- أنت تشتِّت طاقتك بالسماع لهم، ثم تشتت طاقتك بحمل طاقتهم.
- اكتب عشر أفكار ومشاعر سلبية حصلت بعد هذه الشكاوى.
- في كل مرة تسمع لشكوى تخيل دخانًا أسود يخرج من فم المتحدث، ثم قرر كيف تنظِّف ما علق بك من دخان.

لا أستطيع مواجهة عدُوٍّ لي

رسالتك: أنت لا تعرف نقاط قوتك.

- اكتب ثلاثين نقطة قوة لديك وعلقها أمامك.
- اسأل ستة أشخاص عن نقاط قوتك.
- اكتب عشر طرق وأفكار (وهمية) لمواجهة عدوك.

لا أستطيع تذكر الذكريات السعيدة

رسالتك: أنت غير منسجم مع الأحداث السعيدة.

- تقوم بشكل لا واعي بحذف الأحداث السعيدة؛ لأنها لا تتناسب مع كامل الأحداث في حياتك.
- اكتب عشرة أحداث (عادية) تتوقع حدوثها قريبًا لك، واكتب عشرة أحداث (سعيدة) تتمنى حدوثها مستقبلًا.
- اكتب قصة عن مستقبلك مكوَّنة من (حدث عادي متوقع ثم حدث سعيد).

لا أستطيع تذكر الذكريات الحزينة

رسالتك: أنت تهرب من حقيقتك.

- اكتب أسماء ستة أشخاص تكرههم، ثم اكتب أسوأ مواقفك معهم.
- اكتب عشرة أشياء تكرهها في نفسك، ثم اكتب اقتراحات للتعديل.
- اكتب ستة أماكن لا تحب التواجد فيها، ثم اكتب عن كل مكان ثلاثة أسباب.

لا أستطيع معرفة الطرف المُصيب

رسالتك: أنت لست مؤهلًا لمعرفة الطرف المصيب.

- أنت مشغول بالحكم على الآخرين، بينما أنت تشتت طاقتك.
- اكتب ثلاثة مواقف تعتقد أن ردة فعلك فيها كانت صحيحة، ثم فكِّر في ثلاثة أشياء لو عرفتها ستعتبر ردة فعلك خاطئة.
- إذا طلَب منك أي شخص أن تحكم عليه أو على شخص آخر قل: «كل شيء قابل لأنه يكون صوابًا أو خطأً».

لديَّ رغبة بالانعزال

رسالتك: لديك رغبة بالاتصال بذاتك.

- قم بعمل تأمل كل يوم بهدف الاتصال بذاتك.
- التزم الصمت مائة في المائة لمدة ساعة كل يوم.
- أعد ترتيب دخول الأشخاص وخروجهم من حياتك.

لديَّ رغبة بالعيش وسط القاذورات

رسالتك: لديك رغبة بتدمير ذاتك.

- أنت تمتلك الطاقة للنظافة، ولكنك ترغب بتدمير ذاتك بعد استخدام تلك الطاقة.
- فكر في ست طرق تجعل النظافة أسهل.
- فكر في ثلاثة أشخاص تحبهم يهتمون للنظافة.

لا أستطيع تحمل ألم الشوق

رسالتك: أنت تتصل بالطريقة الخطأ.

- خروج الأشخاص من حياتك يدل على أن رسالتهم انتهت، محاوله إعادة الاتصال هو تدمير لواقعك.
- عودة أي شخص محتملة متى ما وجدت الرسالة وليس الشوق.
- استمرار الشوق هو إعاقة للآخرين عن التقدم في طريقهم، اسمح لهم بالانصراف.

لا أستطيع العيش بلا امرأة

رسالتك: أنت لا تستطيع العيش مع نفسك.

- أنت لا تعرف نفسك جيدًا، ولا تعرف جانب الأنوثة بداخلك.
- اكتب تسعة أشياء معنوية تحبها في المرأة، ثم فكِّر كيف تكون هذه الأشياء موجودة بداخلك.
- اكتب ثلاث صفات ذكورية لديك عادة ما تتأذى منها النساء وفكر كيف تحسن منها.

لا أستطيع العيش بلا رجال

رسالتك: أنتِ لا تستطيعين العيش مع نفسك.

- أنتِ لا تعرفين نفسك جيدًا، ولا تعرفين الذكورة التي بداخلكِ.
- اكتبي تسعة أشياء معنوية تحبينها في الرجل، وفكري كيف يمكن تطويرها بداخلكِ.
- اكتبي ثلاث صفات أنثوية لديكِ عادة ما يتأذى منها الرجال، وفكري كيف تُحسِّنين منها.

أشعر بأني كلما تغيرت بأن هناك تغيير ثانٍ

رسالتك: أنت تفهم نفسك أكثر الآن.

- التطور والتغير هو أشبه بالسلم اللانهائي، أنت الآن استطعت أن ترى جزءًا من هذا الطريق.
- خذ وقتك في كل تغيير واستمتع بالرحلة؛ لأنها بدون محطات.
- إذا شعرت بالملل، فقرر أن تتغير مرة جديدة.

لا أستطيع التعلم بسهولة

رسالتك: أنت لا ترغب بالتعلُّم.

- أنت لديك كل المقومات الداخلية للتعلم، ولكن اللاوعي لا يرغب بالتعلم فيضع العوائق التي تبدو حقيقية أمامك.
- اكتب شيئًا واحدًا ترغب بتعلُّمه، ثم اكتب ثلاثة عوائق، ثم اكتب أمام كل عائق ثلاثة أسباب تثبت أن هذا العائق وهمي.
- في كل مرة ترغب بالتعلُّم لا تحكم إلا بعد واحد وعشرين يومًا متتالية من الحكم.

لديَّ رغبة بتجربة الكثير من الأخطاء

رسالتك: أنت ترغب بالتطور السريع.

- إن محاولتك لتغيير ذاتك ومفاهيمك سريعًا، تجعل لديك رغبة بتجربة الخطأ للتعرف على مفهوم جديد لا تستطيع فهمه الآن.
- اكتب الأخطاء التي ترغب بتجرِبتها ثم اكتب أمام كل ثلاثة مشاعر ستحصل عليها من هذا الخطأ.
- فكر كيف يمكن أن تحصل على هذه المشاعر من أماكن أخرى.

لديَّ شعور بأني محظوظ

رسالتك: أنت تعتمد على مشاعرك الجيدة.

- مشاعرك الجيدة تجلب لك الأحداث الجيدة، لكن في لحظةٍ ما أنت تحتاج إلى وعي عالٍ مع هذه المشاعر.
- قم بعمل تأمل كل يوم بهدف رفع وعيك.
- تواجَدْ بالقرب من ثلاثة أشخاص تعتقد أن وعيهم أعلى منك.

لديَّ شعور بأن حظي سيئ

رسالتك: أنت متورط بمعتقد.

- إيمانك بأن حظك سيئ سيجعل مشاعرك طول الوقت محبطة، والمشاعر المحبطة ستجذب لك أحداثًا سيئة.
- اكتب وحاول أن تتذكر متى بدأت هذه الفكرة عندك، ولماذا بدأت؟
- اكتب أسماء الأشخاص الذين يدعمون هذه الفكرة، وقرِّر كيف تخفف أو تحذف تأثيرهم من حياتك.

لديَّ ذكرى قديمة وأرغب بالتحرر منها

رسالتك: أنت ترغب بالتطور.

- دوِّن هذه الذكرى بالتفصيل مع مشاعرها على ورقة.
- ثم سجِّل فيديو تتحدث فيه عن هذه الذكرى بالتفصيل مع مشاعرها.
- لمدة تسعة أيام متتالية تخيَّل هذه الذكرى وغيِّر الأحداث بنهاية جيدة قبل النوم.

لديَّ مال ضائع

رسالتك: لديك مسئولية ضائعة.

- اكتب أهم عشرة واجبات وأهم عشرة حقوق في حياتك.
- اكتب أهم ستة أشخاص أنت مسئول عنهم، وأهم ثلاثة أشخاص هم مسئولين عنك.
- اكتب ستة احتمالات لمسئوليات مُضيَّعة في حياتك.

لديَّ رغبة بعمل شيء عظيم لا أعرف ما هو

رسالتك: أنت تتجاهل أهمية الوعي.

- أنت تفهم مشاعرك جيدًا، ولكنك لم تطوِّر وعيك لذا لم تستطِع معرفة ماذا تريد.
- قم بعمل تأمل كل يوم لاكتشاف ماذا تحب.
- اسأل نفسك كل يوم قبل النوم: «ماذا أريد أن أفعل؟».

لا أستطيع مجاراة شريكي في تطوُّره

رسالتك: أنت تتطور أبطأ مما ينبغي.

- اكتب ستة أماكن وستة أشخاص وست طرق قد تساعدك في تطورك.
- اكتب عشرة أسباب تجعل تطورك بطيئًا، ثم أوجد حلًّا لكل سبب.
- اكتب ثلاثة أسباب تجعل شريكك يتطور أسرع منك.

لديَّ رغبة بالثراء ولكني خائف من التجارة

رسالتك: أنت غير مستعد للثراء.

- كارما الثراء هي كارما قوية وتحتاج لشخص شجاع.
- اكتب عشرة أشياء أنت تحب عملها، ثم اكتب كيف يمكن أن تحولها إلى تجارة.
- تخيَّل نفسك تاجرًا ثم تخسر ثم تعود للربح لمدة ثلاثة أيام متتالية.

لا أستطيع تجرِبة الجديد

رسالتك: أنت خائف.

- أنت مبرمَج على دائرة محدودة، وحين تخرج منها يخاف اللاوعي لأنه ليس في دائرته، ويفسر الوعي بأنه صعب أو غير مرغوب.
- اكتب عشرين شيئًا جديدًا عليك وسهلًا عمله، ثم التزم بعمل شيء واحد كل يوم لمدة واحد وعشرين يومًا.
- اكتب ستة أشياء تخاف منها، ثم اكتب لماذا؟ ومنذ متى؟

لديَّ رغبة بالمجاملة وأستمتع بها

رسالتك: أنت تحاول أن تعبر عن فوضى الداخل.

- أنت تجادل نفسك داخليًّا طوال الوقت، ولا تستطيع أن تسمح تلك المحاولة فتضعها في الخارج لتسمعها.
- اكتب ستة مشاعر تشعر بها وقت المجادلة.
- اكتب أسماء ستة أشخاص ترغب بالتجادل مهم، ثم اكتب لماذا؟

أنا أشعر بأن الآخرين يلومونني

رسالتك: أنت تلوم نفسك في الداخل.

- أنت لا تستطيع مواجهة الحقيقة التي بداخلك، فتجلى لك هؤلاء الأشخاص لكي تراها.
- اكتب عشرة أشياء أنت تلوم نفسك عليها.
- اكتب أسماء الأشخاص اللوَّامين في حياتك، ثم فكِّر كيف تبعد تأثيرهم عن حياتك.

أنا متورط في التعلق بطليقي / طليقتي

رسالتك: أنت تعاني من ألم انفصال الطاقة.

- بعد انفصالك هناك طاقة انفصلت وتبعثرت، وهذا يؤلم وأنت بشكل لا واعي تحاول التعلق لمنع الألم.
- أوجد طاقة جديدة قوية حولك عاجلًا (شخص محب، عمل جميل، رحله سعيدة ...).
- تخيل لمدة تسعة أيام متتالية أن طليقك / طليقتك يمشي في طريق طويل ثم يختفي.

أنا متورط في التعلق بهدف لا يعمل

رسالتك: أنت لديك المشاعر أكثر من الوعي لهذا الهدف.

- اكتب في ورقة كل المشاعر السلبية التي حصلت عليها أثناء الهدف وعلق الورقة أمامك.
- اكتب في ورقة عشرة أهداف أنت تحبها، وهي سهلة جدًّا ومن الممكن أن تعملها الآن، ثم ابدأ بواحد منها.
- اكتب أسماء ستة أشخاص أذكياء، وتوقع ماذا ستكون ردة فعلهم لهذه المشكلة.

أنا أخجل من المشي أمام الناس

رسالتك: أنت تعطي الكثير من طاقتك للناس.

- أنت تأخذ الكثير من الطاقة من الآخرين؛ لذا أنت دائمًا تخشى من فقد تلك الطاقة منهم.
- اكتب ثلاثين سمة مميزة فيك، وعلقها أمامك.
- اسأل عشرة أشخاص عن مميزاتك، وعلقها أمامك.

أنا متورط بإفشاء أسراري

رسالتك: أنت ممتلئ بالطاقة السلبية.

- طاقتك السلبية تمتلئ بداخلك، ثم تفيض من خلال سلوكيات غير مدروسة حتى تعود بعدها للَوْم ذاتك.
- اكتب أسماء الأشخاص الذين غالبًا ما تتورط معهم بإفشاء أسرارك ثم اكتب لماذا هؤلاء الأشخاص فقط؟
- في كل يوم تتوقع أنك سوف تفشي أسرارك، اكتب كل شيء على ورقة قبل مقابلة أي شخص.

أنا أحاول أن أفهم ما هو الحب

رسالتك: أنت ترغب بأن تجرب الحب.

- توقف عن محاولة الفهم والتفصيل، فقط ضع التجربة وعشها كما هي.
- اكتب واحدًا وعشرين شيئًا تحبها، واعمل واحدًا من هذه الأشياء يوميًّا.
- تواجد مع الأشخاص الذين تحبهم ويحبونك أكثر.

أنا عالق في محاولة فهم كيف يعمل عقلي

رسالتك: أنت ترغب بأن تفك برمجة في عقلك.

- اقرأ كتابًا أو احضر برنامجًا عن برمجة العقل.
- اسأل لماذا أريد أن أفعل ما أفعل، اكتب عشرة أسباب.
- فكِّر بصوت عالٍ، قل كُلَّ الأفكار بصوت عالٍ وأوجد طريقة تفكيرك.

لا أستطيع أن أكون تحت الأضواء

رسالتك: أنت خائف.

- أنت تخاف أن تتسرب طاقتك، أو أن تتشارك مع الآخرين في طاقة قد تفقد السيطرة عليها.
- تواجد بالقرب من شخص هو تحت الأضواء.
- اكتب عشر نقاط قوة لديك تناسب شخص تحت الأضواء.

لديَّ رغبة بأن أكون تحت الأضواء

رسالتك: أنت ترغب بالحصول على طاقة إضافية.

- اكتب ست مهارات أنت ضعيف فيها، وفكِّر كيف يمكن أن تحسن من نفسك.
- اكتب ست قيم لا بد أن تكون عند الشخص (تحت الأضواء) وفكِّر كيف يمكن تكسب تلك القيم.
- توقع عشرة أسباب تجعل شخصًا تحت الأضواء.

لديَّ مكان معين ودائمًا ما أصاب بالمرض فيه

رسالتك: أنت سريع التأثر.

- هذا المكان لديه طاقة أعلى أو أقل منك بكثير، مما يجعلك تتأثر سريعًا بهذا الفارق.
- ما تظل مؤمنًا به عن هذا المكان يظل يعمل.
- اختر إما ألا تذهب لذلك المكان حتى تعدل من طاقتك، أو أن تذهب وتقرر ألا تعتقد بذلك.

أنا مصدوم من نفسي

رسالتك: أنت تجاهلت نفسك كثيرًا.

- كانت هناك الكثير من الإشارات الذي ظهرت منك، ولكنك تجاهلتها حتى وصلت إلى هذه المرحلة.
- اكتب عشر نقاط قوة وعشر نقاط ضعف لديك.
- اكتب عشرة أشياء تخجل منها وعشرة أشياء تخيفك وعشرة أشياء تغضبك وعشرة أشياء تحبها.

لا أستطيع الفرح لأن لديَّ قريبًا مريضًا

رسالتك: أنت تعيش مرحلة التأنيب.

- لأنك تعيش في مرحلة التأنيب، عقلك اللاوعي يرسل التأنيب لكل شيء حتى لو لم تكن مسئولًا عن ذلك.
- اكتب أهم تسعة أشياء أنت تلوم نفسك عليها، ثم اكتب لماذا؟ ومنذ متى بدأت؟ وكيف تطورت؟ وما أثارها؟
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص حولك يلومونك دائمًا، وفكر كيف تخفِّف أو تبتعد من هذه العلاقة.

لديَّ صديق هجَرني بلا سبب

رسالتك: أنت لا تتقبل التطور.

- حين يغادرك صديق فهذا يعني أن تردداتكم أصبحت مختلفة؛ فإما أنَّه تطور عنك أو أنك تطورت عنه، تقبَّلْ هذا التغيُّر.
- توقف عن البحث عن سبب للمغادرة؛ لأن هذا لن يفيدك في شيء.
- قرِّر من هو الصديق الذي ترغب فيه الآن، ثم افتح قلبك وكن مستعدًّا لصداقات جديدة.

لديَّ مجنون في العائلة ونحن نعاني منه

رسالتك: أنت تحتاج إلى حماية.

- حمايتك للأشخاص الأصحاء هو واجبك ودورك، ومجاملة شخص مجنون هي محاولة لإفساد كامل المجموعة.

- كن رحيمًا بالأصحاء كما أنت رحيم بالمجنون، واحفظه في مكان مناسب له يعتني به بالطريقة التي لا تعرفها.

- أهِّلِ الأصحاء للتعامل معه، أو بمعالجة آثار التعامل معه.

لديَّ حماس لهدفي بلا كفاءة

رسالتك: أنت تختار الهدف الخطأ.

- الهدف الذي تختاره الرُّوح هو هدف سهل وأنت كفء فيه؛ لذا أنت تختار الهدف الآن وفق مشاعر لحظية فوضوية.
- اكتب تسعة أهداف أنت ترغب فيها في حياتك، ثم اختر أسهل ثلاثة منها.
- اختر من الثلاثة الأهداف أكثرها حماسةً، وابدأ به فورًا.

لديَّ أهداف كثيرة وجيدة، وأنا مشتت بينها

رسالتك: أنت لا تعرف ما هدفك الجيد بعدُ.

- اكتب تسعة من أهدافك الجيدة والتي ترغب أن تحققها في حياتك.
- اختر ثلاثة منها وهي الأكثر سهولة.
- اختر أحب هذه الأهداف إليك، أو فكِّر كيف يمكن أن تجعل من الثلاثة الأهداف هدفًا واحدًا.

لا أستطيع أن أجد أي مجموعة تتقبلني

رسالتك: أنت لا تتقبل ذاتك.

- اكتب أسماء المجموعات، ثم اكتب ثلاثة أسباب لكل مجموعة في عدم تقبُّلك.
- ما الأشياء التي لا تتقبلها في شكلك وجسدك وحياتك المادية؟ اكتبها، ثم اكتب لماذا؟
- اكتب عشر صفات أنت لا تتقبلها في شخصيتك، ثم اكتب لماذا؟

أشعر بحنين لمكان لا أعرف ما هو

رسالتك: أنت تحن إلى روحك.

- قم بعمل تأمل كل يوم بهدف الاتصال مع روحك.
- قم بالعزلة والصمت لمدة تسعة أيام.
- تواجد في الطبيعة والأماكن المبهجة أكثر.

أشعر بالاكتفاء من التجربة الأرضية

رسالتك: أنت لا ترغب بأن تتطور.

- شعور الاكتفاء هو عدم الرغبة بالمزيد، وكأن كل ما كان كافٍ بالنسبة للروح، ولكنك تنسى أن الروح تحتاج للمزيد ما دامت موجودة.
- فكر في ستّ تجارِب لم تجربها بعدُ على هذه الأرض.
- اختر أكثر تجرِبةٍ إثارةً وقم بها فورًا.

أنا ألوم نفسي على خوفي من المستقبل

رسالتك: أنت تحاول فك برمجتك بالطريقة الخطأ.

- اكتب عشرًا من أهم مخاوفك، ثم اكتب لماذا؟ ومنذ متى؟
- اكتب عشرة أشياء أنت تلوم نفسك عليها، ثم اكتب لماذا؟ ومنذ متى؟
- أوجد الرابط بين ورقة المخاوف وورقة اللوم.

أنا خائف من تفرُّق المجموعة وأنا بداخلها

رسالتك: أنت تعتمد المجموعة كمصدر لطاقتك.

- اكتب ثلاثة أسباب تجعلك تتوقع تفرق المجموعة.
- اكتب عشرة مشاعر تتوقع أنك تحصل عليها الآن من المجموعة.
- اكتب عشرة مشاعر تتوقع أنك ستشعر بها لو تفرَّقَتِ المجموعة.

فقدت الدهشة في حياتي

رسالتك: أنت متوقف عن التطور.

- فَقْدُ الدهشة يعني أنك تستمر في نفس دائرتك، قرِّر الآن أنك ستخرج لتندهش من دوائر أخرى.
- اكتب عشرة أهداف ترغب بها في حياتك، قرِّر ما هي أسهل ثلاثة أهداف منها، اختر واحدًا للبدء.
- اكتب ستَّ تجارِب ترغب بأن تخوضها في حياتك، اختر أسهلها وابدأ الآن.

أنا مرهق من السباق مع الزمن لتحقيق أهدافي

رسالتك: أنت تسير في الاتجاه الخطأ.

- الإرهاق هو مؤشر على وجودك في الطريق الخطأ، الهدف الصحيح ليس فيه إرهاق.
- دوِّن قائمة لأوَّليَّاتك الحالية، وقرر أن تؤجل كل شيء غير مهم لاحقًا.
- اكتب قائمة بقِيَمك وركِّز على القيم التي تتقاطع مع أهدافك.

أنا مرهق من انتظار لحظة القفزة في حياتي

رسالتك: أنت مستعجل.

- في كل مرة تتعجَّل، تكون الرسائل بأن تتأخر أكثر حتى تفهم الدرس.
- ما الذي تتوقع أن تشعر به بعد القفزة؟ اشعُرْ به الآن مباشرة.
- اكتب ثلاثة أشياء تَنقصُك للوصول للقفزة.

أنا خائف من التقدُّم في العمر

رسالتك: أنت خائف من مفارقة تجرِبة لم تعِشها.

- بينما أنت تنشغل بالخوف من المستقبل، تنسى أن تعيش الحاضر.
- تخيل نفسك بعمر تسعين سنة، ثم تذكر حين كنت بعمرك الآن، ماذا كنت تريد أن تجرب، دوِّن ذلك.
- لو كان هناك ثلاثة أشخاص كبار في السن وسعداء، ما هي أفكارهم واستراتيجيَّاتهم في الحياة؟

أنا عالق في مكاني نفسه

ولا أتطور منذ أن تزوجت

رسالتك: أنت متورط في طاقة ليست من مستواك؟

- بعد أن تزوجت تورطت بطاقة شريكك والتي هي أعلى أو أقل من طاقتك، وأنت تأثرت بهذا الفارق.
- قرر الآن كيف يمكن أن تستقل في بعض الأشياء عن شريكك، وتوقَّفْ عن لوم الطرف الآخر على واقعك.
- اكتب أهم ثلاثة أهداف ترغب بها في حياتك، ثم قرِّر ما هو أسهلها وأقِّر بها إلى قلبك وابدأ الآن.

أنا أصحح أخطائي بأخطاء طوال الوقت

رسالتك: توقف عن تصحيح أخطائك.

- أخطاؤك التي تصححها هي غير قابلة للتصحيح، فقط تحتاج منك اعترافًا بالخطأ ثم اعتذارًا أو تقبُّلًا لأخطائك.

- اكتب آخر ستة أخطاء قمت بها، ثم اكتب ثلاثة أسباب لكل خطأ.

- ردِّد لمدة ثلاثة أيام: «أنا أسامح نفسي على أخطائي».

أنا متهور ومندفع

رسالتك: أنت غاضب.

- اكتب عشرين شيئًا أنت غاضب منه، ثم اكتب لماذا أنت غاضب أمام كل شيء.
- تحدَّث إلى ثلاثة أصدقاء عن هذا الغضب بالتفصيل.
- سجِّل فيديو تتحدث فيه عن غضبك بالتفصيل.

أنا أحصل على كل شيء

أرغب به، ولكنه يتأخر دائمًا

رسالتك: أنت مستعجل.

- إذا كنت ترغب بشيء مستعجل فقلِّل من طاقة ما ترغبه، أو ضع وقتًا كافيًا للأشياء ذات الطاقة الكبيرة.
- ابقَ في مشاعر عالية طول الوقت.
- راقب ثلاثة أشخاص ناجحين، وفكِّر كيف هم يحصلون على ما يرغبون في الوقت المناسب.

لديَّ طموح أكبر من طاقتي

رسالتك: أنت تختار طموحًا ليس لك.

- حين نختار أهدافنا ورؤيتنا وفقًا للآخرين، فإننا نختار الخطأ الذي لا يناسبنا.
- اكتب عشرة أهداف ترغب بتحصيلها في هذه الحياة.
- اختر أسهل ثلاثة منها، ثم اختر الأكثر قربًا إلى قلبك من هذه الثلاثة، ثم قرِّر أن تبدأ الآن.

اشعر بأنني ميت من الداخل

رسالتك: أنت تحتاج أن تتصل مع نفسك عاجلًا.

- زُر طبيبًا وتأكد من وضعك الصحي، وتأكد من مستوى الفيتامينات والمعادن في جسدك، وأعد برنامجك الغذائي بما يتناسب مع احتياجاتك.
- أوجد هدفًا يثير شغفك، واكتب خمسين شيئًا ممتع بالنسبة لك والتزم بعملها كل يوم.
- تواجد بالقرب من أشخاص صغار في العمر ولديهم أهداف يحبونها ويعملون عليها.

أنا متقلب المزاج

رسالتك: أنت لديك الكثير من الفوضى الطاقية بداخلك.

- اكتب أسماء عشرة أشخاص أنت تثق فيهم، ثم اكتب ماذا لو اختلف العشرة الأشخاص في وجهه نظرهم عند شيء، مَن ستتبعِ؟
- اكتب أسماء أكثر ثلاثة أشخاص يجعلونك في حاله تقلُّب، ثم اكتب ثلاثة أسباب لكل شخص.
- اكتب أسماء الأشخاص متقلِّبي المزاج حولك، ثم قرِّر كيف تخفِّف أو تقطع العلاقة بهم.

لا أستطيع الحديث عن حقيقة وضعي المادي

رسالتك: أنت تشعر بالعار.

- إذا كان لديك المال أو لم يكن لكنك لا تستطيع الحديث بشكل واقعي، فأنت تخجل من قلة أو كثرة مالك.
- صِف وضعك المادي على ورقة في عشر جُمَل، واكتب الأسباب والمشاعر.
- تحدَّث مع شخص محب عن كل ما تكتبه في الورقة.

لا أستطيع العيش بدون علاقة حب من الجنس الآخر

رسالتك: أنت مدمن علاقات.

- أنت تعتمد الجنس كمصدر طاقي لك، وقمت ببرمجة نفسك على هذا المصدر.

- اكتب خمسين شيئًا أنت تحبها، وعشرة أشخاص تحبهم بعيدًا عن الجنس، وعشرة أماكن تجعلك في حالة حب.

- توقف عن العلاقات لمدة واحد وعشرين يومًا، والتزم بجدول كل يوم فيه شيء وشخص ومكان تحبه.

لا أستطيع الحفاظ على
أي علاقة مع الجنس الآخر

رسالتك: أنت لا ترغب بعلاقة حاليًّا.

- أنت في العمق لا ترغب وتشعر بالاكتفاء أو تخاف من العلاقة، فالعقل اللاوعي يصنع أحداثًا لتدمير العلاقة، أو تدمر طاقيًّا باختفاء الطرف الآخر.
- ركز على رغباتك الحالية، اكتب أهم ثلاثة أهداف ترغب بتحقيقها الآن.
- اكتب عشرة أسباب تجعل العلاقات مخيفة ومربكة.

لديَّ هزال شديد

رسالتك: أنت لديك مصادر طاقية ضعيفة.

- زُر طبيبًا مختصًّا، تأكد من مستوى الفيتامينات والمعادن في جسمك.
- فكر بعمق في الأشياء التي ترغب فيها بشدة في حياتك، اكتب عشرة أشياء على الأقل.
- ابحث عن أشخاص أقوياء تستطيع أن تثق بهم، وتواجد بقربهم.

لا أستطيع جذب الأهداف الكبيرة

رسالتك: أنت لم تتأهل بما يكفي للأهداف الكبرى.

- توقف عن طلب الأهداف الكبيرة، واعمل على الأهداف الصغيرة.
- بعد ثلاثة أشهر اطلب هدفًا كبيرًا لتختبر نفسك.
- التزم بالمشاعر العالية والبيئة النظيفة من المشاعر الفوضوية.

لديَّ عدو حقيقي من أهلي

رسالتك: أنت تحاول فك برمجتك.

- اكتب عشرة أسباب تجعل هذا الشخص يعاديك.
- اكتب عشر سمات سيئة في هذا الشخص.
- أوجد السمات السيئة بداخلك والتي تماثل سماته، ثم فكر كيف يمكن تتخلص منها.

أنا مرتبط بالوقت بشكل مزعج

رسالتك: أنت مبرمَج.

- أنت تجعل الوقت يسيطر عليك، فتحصل على التوتر والخوف من فوات الأوان أو عدم كفاية أو عدم الشعور الجيد تجاهه.
- توقف عن لبس الساعة، وعطِّل جميع الساعات لديك لمدة تسعة أيام.
- ماذا لو لم يكن هناك وقت؟ تخيل واكتب مشاعرك.

لديَّ القدرة على مساعدة الآخرين

ولكني لا أرغب في مساعدتهم

رسالتك: أنت تهرب من مسئولياتك.

- حين تكون لديك طاقة (جسدية، مالية، فكرية ...) أكثر من غيرك فهذا يعني أن عليك واجبات تؤديها مقابل هذه الطاقة.

- إذا طلبت منك المساعدة وأنت قادر عليها، وهي ليست سلبية على طالب المساعدة؛ فإن عدم مساعدتك هو تكديس للطاقة لديك وبالتالي تدميرها.

- تخيل نفسك مريض بلا مال ولا أحباب، ماذا تريد أن تطلب ومِمَّن وكيف؟

لا أستطيع مشاركة أخباري مع أحد

رسالتك: أنت خائف.

- أنت تخاف من تأثُّر طاقة الخبر أو رأي الناس في أخبارك، توقف عن إعطاء الآخرين هذه القوة.
- اكتب عشرين شيئًا ممكن أن يحدث لو عرف الناس عن أخبارك.
- اكتب أسماء ستة أشخاص لا ترغب أن يعرفوا أخبارك، ثم اكتب لماذا؟

أنا أفكر بسطحية

رسالتك: أنت تحتاج إلى المزيد من التجارِب.

- لديك رُوحٌ طفلة، تحتاج أن تفهم وتعرف أكثر، فقط أعطها مزيدًا من التجارِب.
- تعرف على ستة أشخاص جدد من بيئات وثقافات مختلفة عليك تمامًا.
- اكتب عشر تجارِب لا يمكن أن تقوم بها، ثم اختر أسهل ثلاث وجرِّبها عاجلًا.

أنا قائد بالفطرة والآخرون

لا يرغبون بقيادتي

رسالتك: أنت قائد لنفسك وليس للمجموعة.

- أنت لديك الشعور المطلوب للقيادة، ولكن ليس لديك الوعي الكافي للقيادة.
- اكتب أسماء أشخاص قادة، وفكر ما أهم ستِّ صفات لديهم؟ ثم اكتب كيف يمكن اكتساب هذه الصفات.
- اكتب ستة مشاعر سلبية وصَلَتْك من الآخرين حين كنت قائدًا.

أنا مستسلم لرغبات (والدي/ شريكي)

وأصدقائي يلومونني

رسالتك: أنت تلوم نفسك.

- أنت في العمق تلوم نفسك ولكنك لا تجرؤ على الاحتجاج بصوت عالٍ؛ لذا انتبه للَّوْم في الخارج.
- اكتب آخر ستة أشياء كنت مستسلمًا فيها، ثم اكتب ما الشيء الصحيح تجاه هذه الأشياء.
- اكتب عشرة أسباب تجعلك مستسلمًا.

أنا أنتظر قرار الطلاق من شريكي

رسالتك: أنت لا ترغب بالطلاق.

- عقلك الواعي يرغب بالطلاق، ولكن اللاوعي خائف أو مرتبك؛ لذا يجب تجنب الأحداث التي تعطل هذا الحدث.
- اكتب عشرة مميزات للطلاق، ثم اكتب ستة مشاعر إيجابية ستحصل عليها إذا تم الطلاق.
- اكتب ثلاثة أهداف قوية المستوى تعمل عليها بمجرد الطلاق وعلِّق الورقة أمامك.

لديَّ علاقة جيدة مع الحبيب

وأنتظره للزواج منذ سنوات

رسالتك: أنت موهومة في هذا الانتظار.

- كلما طالت مدة العلاقة قبل الزواج ضعفت طاقتها، الانتظار هو محاولة لجعل السنوات الماضية لها قيمة، لكنها طريقة لإفساد السنوات القادمة.
- اكتبي عشر طرق يستطيع من خلالها الزواج ولكنه يتأخر.
- اكتبي عشر صفات لا بد أن يمتلكها لتحقيق الزواج.

لديَّ فكرة جيدة وأرغب بتطبيقها منذ سنوات

رسالتك: أنت لديك فكرة غير جيدة بالقدر الكافي.

- إما أن فكرتك غير جيدة أو طاقتك غير جيدة.
- اكتب ستة توقعات ماذا لو أعطيت هذه الفكرة لشخص آخر قوي وناجح؟
- اكتب عشر أفكار لتحسين الفكرة.

لديَّ رائحة كريهة

رسالتك: أنت تلوم نفسك.

- اذهب إلى طبيب مختص، وتأكد من مستويات الفيتامينات والمعادن في جسمك، وتأكد من خلو جسمك من السموم.
- أنت تعبِّر بصوت عالٍ من خلال الرائحة عند شعورك بالعار تجاه ذاتك، توقف الآن وواجه الحقيقة.
- اكتب عشرة أشياء تخجل منها في جسدك، وعشرة أشياء في شخصيتك وعشرة أشياء في واقعك، ثم فكِّر كيف تحسن منها، أو استقبلها؟

لديَّ حدس لمعرفة الشر والاشرار

رسالتك: لديك اتصال أكثر بالطاقة السلبية.

- من الجيد أن تعرف الشر والأشرار وتأخذ حذرك منهم، ولكن هذا يدل أنك متصل بهم طوال الوقت.

- لمدة يوم كامل اكتب أي مشاعر تطرأ عليك، ثم اقرأ ما كتبت نهاية اليوم.

- اكتب أسماء ستة أشخاص أشرار حولك.

لديَّ حياتان وشخصيتان

رسالتك: أنت خائف.

- أنت حقيقي في حياة ومُدَّعٍ في حياة أخرى، اختر الآن أن تبقى حقيقيًّا.
- اكتب عشرين شيئًا تخاف منها إذا كنت على حقيقتك.
- أكتب أسماء تسعة أشخاص لن يتقبلوا حقيقتك، وفكِّر كيف تبتعد عنهم أو تحقق من علاقتهم معك.

لديَّ ألم جسدي لا يخفف أي مسكن

رسالتك: أنت لديك رُوح متألمة.

- التزم بمراجعة طبيبك المختص.
- روحك وصلت إلى مرحلة ألم لا تستطيع الصمت معها؛ لذا استخدمت الجسد لهذا التعبير.
- اكتب أسماء أشخاص أنت متألم منهم، وأخبرهم بذلك الآن.

لديَّ شخص يحاول تدميري وأنا أتجاهله

رسالتك: أنت تحتاج أن تدافع عن حقوقك.

- حين تتساهل في حقوقك يتجلى لك الأشخاص الذين يحاولون سحب أو تدمير أو إعاقة حقوقك.
- اكتب آخر عشرة أشياء تنازلت عنها وكانت من حقك.
- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص يتجاهلون حقوقك.

أنا يائس من كل الأشخاص

رسالتك: أنت تحاول إيقاظ قوتك الداخلية.

- في اللحظة التي يخيب ظنك فيها من كل واحد، تستيقظ قوتك الداخلية وتعرف أنك لا تنتظر من أحد أي شيء، فقط تنتظر من نفسك.
- اكتب ثلاثين نقطة قوة وميزة فيك، وعلقها أمامك.
- ردِّد لمدة تسعة أيام متتالية: أنا قادر أن أكون ما أريد. أنا أساعد نفسي وأنا أدعم نفسي.

في كل مرة أتزوج فيها

أكتشف أن اختياري خطأ

رسالتك: أنت تتجاهل دروسك من كل زواج.

- توقف عن الدخول في أي زيجة جديدة حتى تفهم رسائلك من الزيجات السابقة.
- اكتب الصفات التي كانت تستفزك من كل شريك، ثم قرِّر كيف يمكن أن تتقبل هذه الصفات.
- اكتب نقاط قوة كل شريك، ثم فكر كيف تقلد هذه النقاط.

لديَّ سلوكيات لا إرادية طوال الوقت

رسالتك: أنت متحكم.

- توقف عن التحكم في الآخرين، وتوقف عن جعل كل شيء فيك تحت التحكم التام، واسمح لروحك أن تتقبل العيش بحرية.
- اكتب قائمة بسلوكياتك اللاإرادية، ثم اكتب متى وأين بدأت؟ ولماذا باعتقادك بدأت.
- قم بعمل هذه السلوكيات بقصد ووعي مرتين في الأسبوع.

في كل لحظة أقرر التغيير

تظهر أحداث سيئة

رسالتك: أنت خائف من التغيير.

- تذكر أن لكل مرحلة اختباراتها، وتجاوزك لهذه الأحداث هو نجاحك في الاختبار.
- اكتب عشرة أشياء سيئة سوف تحصل إذا تغيرت، وعشرة أشياء سوف تفقدها إذا تغيرت.
- اكتب ثلاثين شيئًا إيجابيًّا سيحدث في حياتك إذا تغيرت.

في كل مرة أهاجر لمكان

أكتشف أنه المكان الخطأ

رسالتك: أنت تبحث عن ذاتك.

- توقف عن البحث عن الأشياء الخارجية، وقرِّر أن تتقبل المكان الحالي وركز في البحث عن روحك بداخلك.

- قم بعمل تأمل كل يوم بهدف الاتصال مع ذاتك.

- اكتب قائمة قيمك، وقائمة أهدافك، وقائمة الأشخاص الملهِمين في حياتك.

لا أرغب بمواجهة شخص خدعني

رسالتك: أنت تهرب من العار الذي بداخلك.

- تذكر أن تفصل دائمًا بين خطأ الناس وشعورك بالعار، ولا تجعل قوتهم في الشر تضعف الخير الذي بداخلك.
- قف أمام المرآة وتحدَّثْ باتّزان وكأنك تواجه الخائن.
- سجِّل فيديو وكأنك تتحدث للخائن بكل اتِّزان، شاهد الفيديو ثم قرِّر ما إذا كنت مستعدًّا للمواجهة أم لا.